



Ensalada de Garbanzos

Ingredientes (para 4 personas)

Ingredientes para la ensalada:

- 1 pepino cohombro cortado
- 1 ½ taza de tomate uvalina partidos
- 1 ½ taza de cebollas rojas en julianas
- 3 tazas de garbanzos Diana cocinados
- 2 cdas de jugo de limón
- 1 taza de lechuga en trozos
- 500 gr de filete de pechuga
- Sal y pimienta
- ½ taza de nueces picadas
- 3 cdas de aceite Diana ajo y cebolla

Ingredientes para la vinagreta:

- 6 cdas de aceite Diana ajo y cebolla
- 2 cdas de albahaca picada
- 2 cdas de perejil picado
- 2 cdas de cilantro picado
- 2 cdas de vinagre de frutas
- Sal y pimienta



Preparación

Preparación vinagreta

1. En un frasco agrega el vinagre
2. Adiciona perejil, cilantro, albahaca, pimienta y sal
3. Agrega 6 cdas de aceite Diana
4. Tapa el frasco y agita bien, para integrar los ingredientes

Preparación ensalada

1. En un sartén, calienta un poco de aceite
2. Agrega los garbanzos cocidos y saltéalos hasta que estén dorados
3. Agrega pimienta y sal
4. En otra sartén, calienta aceite
5. Pon a dorar la pechuga de pollo por ambos lados
6. Condimenta con pimienta y sal
7. Resérvala
8. En un recipiente, pon la cebolla con jugo de limón
9. Deja marinar por unos minutos
10. Para preparar la ensalada, empieza por la lechuga
11. Después los tomates, el pepino, los garbanzos y la cebolla marinada en limón
12. Adiciona las nueces y vierte la vinagreta sobre la ensalada
13. Revuelve
14. Corta la pechuga en trozos delgados
15. Sirve la ensalada y pon los trozos de pechuga
¡Disfruta!

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.