



ENSALADA DE GARBANZOS

INGREDIENTES (4 porciones)

5 cdas. **Betis Extra Virgin Olive Oil & Garlic**
 2 1/2 cdas. **vinagre de Estragón (Tarragon) Betis**
 1 cda. perejil cortadito
 2 cdtas. mostaza Dijon
 1 tallo de apio cortadito
 1/2 cebolla morada cortadita
 1 pimiento rojo cortadito
 1 lata de garbanzos (drenada)
 Sal reducida en sodio y pimienta a gusto

Valor Nutricional por servicio

200 Calorías
 110 Calorías de Grasa
 12g Grasa Total
 2g Grasa Saturada
 0g Trans
 0mg Colesterol
 300mg Sodio
 19g Carbohidratos
 4g Fibra
 5g Azúcar
 4g Proteína

PROCEDIMIENTO

En un recipiente profundo, mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta a gusto. Enfriar la ensalada 45 minutos mínimo antes de servir.

SUGERENCIA

Para un toque más picante puede sustituir por **Betis Extra Virgin Olive Oil Garlic & Red Pepper**.