

RECETA DE ENSALADA DE REMOLACHAS Y GARBANZOS

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo cocción: 15 minutos para que se enfríe

Incluido en la caja:

- 1 lata (15 oz) de garbanzos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 oz) de remolachas sin sal, escurridas, enjuagadas y cortadas

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- ½ cebolla mediana (-¼ taza), cortada en cubitos pequeños
- ¼ taza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de vino rojo o vinagre de manzana
- 1 cucharada de miel

Instrucciones:

1. Mezcle los garbanzos, las remolachas, la cebolla y el queso feta en una ensaladera grande.
2. En un recipiente aparte, mezcle el aceite, el vinagre y la miel. Vierta la mezcla sobre los otros ingredientes.
3. Permita que la ensalada se enfríe durante al menos 15 minutos antes de servirla.

Consejo: Añada 1 lata (4.5 oz) de pollo (escurrido y enjuagado) para convertir esta ensalada en un plato principal.



Información Nutricional*

Porciones totales: 4

Tamaño de la porción: ½ a ¾ taza

Calorías: 180

Grasas: 5 g

Sodio: 239 mg

Carbohidratos: 26 g

Fibra: 8 g

Proteína: 8 g

Porciones de Carbohidratos: 1½

**Los datos nutricionales incluye garbanzos bajos en sodio, remolachas sin sal, cebolla blanca, queso feta, aceite de oliva, vinagre y miel.*