

ENSALADA DE GARBANZOS CON MANZANA, PASAS Y ACEITUNAS

INGREDIENTES:

- Un puñado de garbanzos cocidos (pueden ser en conserva)
- Dúo de rúcula y canónigos
- Un puñadito de tomates cherry
- ½ zanahoria rallada
- ½ manzana pelada y troceada en dados
- Un puñadito de pasas moscatel
- 3 ó 4 aceitunas aloreñas deshuesadas y troceadas
- Lactonesa (salsa para aliñar)

PREPARACIÓN:

- 01.** Preparar la lactonesa (receta del menú anterior).
- 02.** Lavar, pelar y cortar los vegetales y poner en un bol, junto con los garbanzos, el resto de ingredientes y la salsa.
- 03.** Mezclar bien y servir.



Aquí tenemos un ejemplo de plato fácil, riquísimo y muy sano. Ten siempre en tu despensa legumbres en conserva, te puedo asegurar que te sacarán de algún apuro.