

Ensalada de Garbanzos y Calabacín Asado

Las ensaladas de legumbres son una forma fantástica de tomar este grupo de alimentos en verano y, además, aprovechando las hortalizas de la temporada. Esta receta se va a convertir en un indispensable de tu recetario veraniego, pues quién la prueba repite.

INGREDIENTES:

- 1 Bote de garbanzos cocidos
- 200g Calabacín
- 200g Tomate
- 200g Pepino
- 25g Cebolla
- 4 Cucharadas soperas menta fresca
- 1 Limón (zumo)
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Sal y pimienta al gusto

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar el calabacín a rodajas de ½ cm y asar a la plancha (o en una sartén). Dejar enfriar.
2. Pelar la cebolla y picarla pequeña.
3. Trocear el tomate y el pepino a cuadritos (de tamaño similar al de los garbanzos).
4. Escurrir los garbanzos, lavarlos, colocar en un bol y añadir las hortalizas cortadas.
5. Aliñar con la menta, zumo limón, aceite, sal y pimienta.
6. Servir sobre las rodajas de calabacín que habíamos asado