

Garbanzos fríos con atún

El atún es un gran condimento para las ensaladas y platos fríos como estos garbanzos. Es un pescado rico en grasa poliinsaturadas, por lo que es especialmente recomendable para las personas que necesitan reducir el nivel de colesterol y para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Ingredientes:

750 g de garbanzos cocidos
2 tomates maduros
1 cebolla
200 g de atún en aceite de oliva
Cebollino
Aceite de oliva virgen extra
sal

Elaboración:

1. Pelar y picar finamente la cebolla y los tomates.
2. Lavar los garbanzos cocidos con abundante agua, para eliminar el caldo de la conserva. Disponer las legumbres en una ensaladera.
3. Añadir la cebolla, los tomates cortados y el atún en aceite bien escurrido. Mezclarlo todo bien. Guardar en la nevera unos minutos para que se enfríe y emplatar como ensalada. Aliñar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y espolvorear el cebollino picado.

Tiempo total de elaboración: 15 minutos.

Información Nutricional:

Valor energético: 341.1 kcal
Proteínas: 30.5 g
Lípidos: 5.3 g
Hidratos de carbono: 42.5 g
Fibra: 21.4 g