

# Ensalada de Garbanzos

Esta es mi ensalada de legumbres favorita y la que más hago en casa, ya que me la puedo dejar hecha y aliñada del día anterior (sin tomate). Así, está más sabrosa y lista para comer cuando llego a casa. Los garbanzos, al igual que todas las legumbres, aportan gran cantidad de **fibra** tanto soluble como insoluble. Las plantas aromáticas frescas aportan gran cantidad de **vitaminas y minerales**, sino te es fácil conseguirlas, congélaslas cuando encuentres para tener siempre a mano, aunque parte de las vitaminas se destruyan (los minerales si se mantienen igual).

## INGREDIENTES:

400g Garbanzos cocidos  
½ Pimiento verde y ½ rojo  
½ Cebolleta tierna  
2 Zanahorias grandes  
4 Cucharadas soperas de perejil fresco picado  
2 Cucharadas soperas de menta fresca picada  
12uds Tomates cherry (opcional)  
150g Lechugas varias  
1 Limón (zumo) + 1 para decorar  
2 Cucharadas soperas aceite de oliva  
c/s Sal y pimienta molida

2

Raciones



## NOTA:

Si tienes tiempo y la puedes dejar reposar al menos 30 minutos en la nevera, se intensificarán los sabores y la disfrutarás más.

## ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolleta y las zanahorias, cortar en trocitos pequeños.
2. Lavar y picar el pimiento verde y el rojo. Partir por la mitad los tomates cherry (si se utilizan).
3. En una ensaladera mezclar homogéneamente las hortalizas picadas, con los garbanzos, plantas aromáticas, zumo de limón, aceite, sal y pimienta.
4. Colocar una base de brotes tiernos y encima el mezcladillo de garbanzos con hortalizas.