

Ensalada de Garbanzos y Berenjena

Esta ensalada está inspirada en las "Recetas anticáncer" de la Dra. Odile Fernández, una gran divulgadora de la comida saludable y rica en antioxidantes, que realiza un especial hincapié en el cambio de alimentación para las personas que padecen o han padecido cáncer, así como en la prevención del mismo.

INGREDIENTES:

- 240g Garbanzos cocidos
- 300g Berenjena
- 300g Tomate
- 50g Cebolleta o cebolla
- Hojas de lechuga
- 4 Cucharadas soperas menta fresca o perejil
- 1 Limón (zumo)
- 2 Cucharadas aceite oliva
- Sal, cúrcuma y pimienta al gusto

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar la berenjena en cuadritos de un centímetro o dos y cocer al vapor (o tapada en una sartén con cuatro o cinco cucharadas de agua).
2. Pelar la cebolla y picarla pequeña.
3. Trocear el tomate (en trozos de tamaño similar a la berenjena).
4. Escurrir los garbanzos, lavarlos, colocar en un bol y añadir las hortalizas cortadas.
5. Aliñar con la menta, zumo limón, aceite, sal, cúrcuma y pimienta. Mezclar bien.
6. Servir sobre hojas de lechuga