

Ensalada de Garbanzos de los Príncipes

Sirve: 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredientes	12 Porciones		48 Porciones	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Jugo de limón		1 Cda		1/4 tza
Ajo en polvo		1/8 cda		1/2 cda
Albahaca, seca		1/8 cda		1/2 cda
Pimienta negra		1/8 cda		1/2 cda
Garbanzos, enjuagados y escurridos		2 latas de 15 oz		8 latas de 15 oz
Tomates, picados		2 tzas		8 tzas
Pimientos verdes, picados		2 tzas		8 tzas
Pimientos rojos, picados		2 tzas		8 tzas
Queso mozzarella, rallado		1/2 tza		2 tzas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	116
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	4 mg
Sodio	244 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Enjuague y escurra los garbanzos.
2. Pique el tomate y los pimientos.
3. Combine el jugo de limón, ajo en polvo, albahaca y pimienta negra.
4. Incorpore y mezcle los garbanzos y los vegetales.
5. Enfríe.
6. Sirvalos solos o con pan de pita, pan de trigo integral o galletas integrales, si lo desea.

Notas

Consejo para servir:

Ésta es una guarnición cargada de proteínas y puede comerse sola o como una salsa dip con galletas o trocitos de pita.

Origen: Improving Nutrition and Physical Activity Quality in Delaware Child Care