Potaje de verano

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Laura Bagur



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

El truco de esta receta:
Se ha hecho tarde, tienes hambre y no has comprado. Esta receta te puede salvar.

Descripción:
Ensalada de garbanzos nutritiva y facilísima.

Ingredientes para 2 personas :

- Bote pequeño (150-200 g.) de Garbanzos cocidos de bote
- Dos vasos pequeños de Arroz bomba
- 1/3 de Pimiento rojo
- 1/3 de Pimiento verde
- 8 Tomate cherry
- 1/2 diente de Ajo
- Perejil
- Orégano
- Aceite
- Sal

Preparación:

Paso 1
Pon a hervir el arroz (si sueles añadir un diente de ajo o una hoja de laurel, adelante, hazlo a tu gusto).

Paso 2
Pica la verdura en trozos muy pequeños. Mezcla la verdura con bastante aceite, perejil seco o fresco picado -que añade proteínas a la receta-, un poco de orégano seco, sal y medio diente de ajo prensado. Remueve.

Paso 3
Lava los garbanzos, añádelos a la verdura y remueve.

Paso 4
Cuando el arroz haya terminado de hervir, escúrrelo y lávalo o déjalo enfriar.

Paso 5
Mezcla todo y a comer.