

Creador: Laura Bagur **Recetizador:** M Jesus Gonzál



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.