

**Creador:** Laura Bagur **Recetizador:** sonia muelas



**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.*