# ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y GARBANZOS – COLESTEROL

**1 raciones** **10 min** **Muy fácil**

**Invierno · Otoño · Primavera · Verano**

**Colesterol · Ensaladas-colesterol**



### Información nutricional

Valores por ración

| | |
|---|---|
| **Energía** | **Proteínas** |
| **110 kcal** | **4 g** |
| **Grasas** | **Carbohidratos** |
| **12 g** | **4 g** |
| **Fibra** | **Sal** |
| **4 g** | **0.5 g** |

## Ingredientes

- 100 g de tomate
- 80 g de pepino
- 30 g de garbanzos cocidos
- 3 g de aceite de oliva
- Vinagre o limón
- Perejil
- Sal moderada

# Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lava el tomate y el pepino.
2. Corta el tomate en dados pequeños.
3. Pela el pepino si lo deseas y córtalo en medias lunas o dados.
4. Enjuaga muy bien los garbanzos cocidos si son de bote.
5. Mezcla en un bol el tomate, el pepino y los garbanzos.
6. Añade perejil fresco picado.
7. Aliña con el AOVE, vinagre o limón y una pizca de sal.
8. Mezcla bien y sirve fría.

---

# Consejos

- Enjuaga muy bien los garbanzos cocidos si son de bote para suavizar su sabor y mejorar la textura final.
- Corta el tomate y el pepino en tamaños similares para que la ensalada resulte más agradable al comer.
- Sirve la ensalada fría para potenciar su frescura.
- Añade el aliño justo antes de servir para que el tomate y el pepino mantengan mejor su textura.
- Puedes elegir vinagre o limón según prefieras un toque más suave o más cítrico.