

LEGUMBRES (tapas)

ENSALADA DE GARBANZOS (7 tapas)



Ingredientes y preparación

- Garbanzos cocidos en conserva200 gr
- Pomelo pelado sin nada de piel120 gr
- Pimiento rojo troceado90 gr
- Perejil picado 5 gr
- Aceite de oliva.....20 gr

Mezclar todos los ingredientes en un bol y repartir en vasitos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por tapa)

Energía (Kcal)	69
Proteínas (g)	2,3
Hidratos de carbono (g)	5,3
Lípidos (g)	3,9
Sodio (mg)	63,3
Potasio (mg)	65,7
Fósforo (mg)	99,7
Calcio (mg)	16,2

GUACAMOLE DE GUISANTES (10 tapas)



Ingredientes y preparación

- Guisantes congelados y cocidos 200 gr
- Zumo de lima..... 10 gr

- Cebolla tierna cortada en daditos.....50 gr
- Tomates pelados despepitados y cortadas en daditos50 gr
- Aceite de oliva.....30 gr
- Cilantro..... 5 gr
- Tabasco (opcional)..... unas gotitas

Aplastar los guisantes cocidos e incorporar el resto de los ingredientes.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por tapa)

Energía (Kcal)	44,2
Proteínas (g)	1,3
Hidratos de carbono (g)	2,3
Lípidos (g)	3,1
Sodio (mg)	8,7
Potasio (mg)	47,6
Fósforo (mg)	22,3
Calcio (mg)	9,5

HUMUS (10 tapas)



Ingredientes y preparación

- Garbanzos cocidos en conserva 200 gr
- Dientes de ajo..... 5 gr (1 unidad)
- Comino molido 2 gr (1/2 c/c)
- Zumo de limón..... 20 gr
- Agua 40 gr
- Aceite de sésamo 15 gr (1 cucharada sopera)
- Pimentón dulce..... 2 gr
- Aceite de oliva 30 gr

Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una pasta.

Repartir en cucharaditas de aperitivo.

Añadir el aceite y espolvorear con el pimentón dulce.

VALORACIÓN NUTRICIONAL (por tapa)

Energía (Kcal)	65,3
Proteínas (g)	1,5
Hidratos de carbono (g)	3
Lípidos (g)	5,1
Sodio (mg)	44,1
Potasio (mg)	25,9
Fósforo (mg)	67,7
Calcio (mg)	8,5