

Garbanzo Envoltura de Ensalada

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción:
aproximadamente 1 taza



Información Nutricional	
Tamaño de la porción	1 taza (117 g)
Cantidad por porción	
Calorías	120
	% Valor Diario*
Grasa total 3 g	4%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 230 mg	10%
Carbohidratos totales 19 g	7%
Fibra dietética 5 g	18%
Azúcares totales 4 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 5 g	10%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 45 mg	4%
Hierro 1 mg	6%
Potasio 194 mg	4%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Esta receta destaca el uso de legumbres como proteína principal en su comida. La mezcla de garbanzos se puede usar en una ensalada o en una envoltura.

INGREDIENTES

- 2/3 taza de hummus (comprado en la tienda o casero, ver receta)
- 1 limón, en jugo (2–4 cucharadas)
- 1 cucharada de mostaza criolla o de Dijon
- Pizca de sal kosher
- Pizca de pimienta negra molida
- 2 latas de garbanzos (15 onzas), enjuagados y escurridos
- 1 taza de zanahorias, peladas y ralladas (alrededor de 2 a 3 zanahorias pequeñas)
- 1 taza de apio (aproximadamente 2 costillas), cortado en cubitos pequeños
- ½ taza de cebolla morada, cortada en cubitos pequeños (aproximadamente ½ de cebolla)

Para envolturas

- 8 (8 pulgadas) tortillas integrales
- 2 tazas de verduras, como espinacas, rúcula, mezcla de primavera o una mezcla de repollo verde y rojo rallado
- 2–3 tomates, en rodajas o 2 tazas de pimientos morrones rojos en juliana

DIRECCIONES

1. Coloque el hummus en un tazón grande.
2. Agregue mostaza, jugo de limón, sal y pimienta.
3. Agregue los garbanzos. Presione con el dorso de un tenedor hasta que los garbanzos estén bien triturados.
4. Agregue zanahorias, apio, zanahorias y cebolla.
5. Coloque la tortilla integral en una tabla de cortar limpia y coloque la ensalada de garbanzos en el medio.
6. Agregue verduras y verduras.
7. Enrolle la tortilla de izquierda a derecha como un burrito.
8. Repita con la mezcla restante.

Personalízala: puedes personalizar esta envoltura usando cualquier verdura (cruda o asada) que tengas a mano.

