

Ensalada de garbanzos, quinoa y calabacín

Ensalada de garbanzos y quinoa

Ensalada de garbanzos. Como nutricionista, siempre estoy buscando o creando recetas que proporcionen los nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud, pero también que sean fáciles de hacer en el día a día. Hay numerosos alimentos de toda la vida, como las legumbres, que debemos intentar consumir habitualmente, ya que además de proveernos de minerales y vitaminas, hacen que nuestro organismo libere ácidos grasos de cadena corta que mejoran el metabolismo de grasas y azúcares. Los garbanzos no son una excepción en ese sentido, y son una buenísima fuente de ácido fólico, potasio, fósforo y magnesio.

Con esta deliciosa ensalada, que se prepara en un momento, obtenemos proteínas, grasas poliinsaturadas y fibra dietética. Esperamos que os guste :)

Ingredientes

1 bote pequeño de garbanzos

1 calabacín

1 cebolla roja

1 aguacate

1 tacita de quinoa

Rabanitos (opcional)

Aceite de Oliva Virgen Extra

Sal rosa del Himalaya (o la que uséis normalmente)

Preparación de la Ensalada de garbanzos

Primero hervimos la quinoa, que será tres partes de agua por una de quinoa, o sea, la medida de nuestra tacita la usamos para ello. La retiramos cuando se haya consumido el agua. Reservamos.

Después, pochamos la cebollita picada con sal y agregamos el calabacín que habremos cortado en taquitos. Lo mareamos durante unos minutos, hasta que veamos que el calabacín se ha dorado un poco. En ese momento, añadimos los garbanzos, que habremos escurrido y lavado bien con agua. Lo mareamos todo muy bien durante un rato, hasta que esté a nuestro gusto.

Por último, en un bol mezclamos el sofrito de garbanzos con la quinoa y el aguacate cortado también en taquitos. Lo removemos bien hasta que esté todo bien integrado y a disfrutar de un plato maravilloso que podremos consumir como plato único.

Si te gustan las ensaladas, te recomendamos nuestra [Ensalada completa.](#)]