



Ensalada de Garbanzos

INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos (15 oz)
- ½ cebolla amarilla
- ½ tz. de pepinillo encurtido o eneldo
- 1 tz. de apio
- 2 cdas. de mostaza Dijon
- 3 cdas. de compota de manzana sin azúcar
- 1 cdta. de eneldo fresco
- Sal y pimienta al gusto

ELABORACION

- 1 Enjuaga y escurre los garbanzos. Pica la cebolla amarilla. Corta en cubos el pepinillo eneldo o relish de eneldo y el apio. Pica el eneldo fresco.
- 2 Coloca los garbanzos en un tazón mediano y machaca con un tenedor.
- 3 Agrega la cebolla amarilla picada, el pepinillo eneldo o relish de eneldo en cubos, el apio en cubos, la mostaza Dijon, el puré de manzana, el eneldo fresco picado, sal y pimienta.
- 4 Mezcla hasta que esté bien combinado. Prueba y ajusta la sazón y disfruta.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Si no se dispone de eneldo fresco, se puede sustituir por aproximadamente ¼ de cucharadita de eneldo seco.