

ENSALADA DE GARBANZOS CON ESPINACAS

Ingredientes para 4 personas

- 400 gr. de espinacas frescas
- 1 taza de garbanzos secos
- 1 cebolleta
- 1 aguacate
- 2 zanahorias
- 10 tomates cherry
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Vinagre blanco
- Sal



Preparación:

- 1°. Doce horas antes de empezar con la preparación de este plato pon los garbanzos a remojo para humedecerlos. Una vez hidratados, lávalos y llévalos al fuego en abundante agua con sal hasta que se ablanden, con cuarenta minutos será suficiente. Después, escúrrelos y déjalos reposar en el colador para que se enfríen.
- 2°. También puedes usar los ya cocidos ;-)
- 3°. Separa las hojas de las espinacas de los tallos, lávalas y déjalas en remojo durante unos diez minutos en un recipiente con un poco de vinagre blanco.
- 4°. Pasado el tiempo, colócalas en un colador para escurrirlas, deben quedar bien secas. A continuación, pásalas a una ensaladera.
- 5°. Pela la cebolleta, retira la primera capa y corta en juliana. Parte el aguacate por la mitad, quítale el hueso y saca su carne con ayuda de una cuchara. Hazla a tacos y añádelo todo a la ensaladera.
- 6°. Pela la zanahoria y córtala en rodajas. Lava bien los tomates, córtalos a la mitad e intégralos también.
- 7°. A continuación, coloca los garbanzos en el mismo recipiente. Baña todo con aceite de oliva virgen extra.

NOTA: Puedes añadirle semillas, de girasol, de calabaza, sésamo...

¡Fácil, sana, rápida y de temporada!

