

ENSALADA DE GARBANZOS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Perfecto para 2 personas

Ingredientes

1 lata de 400 g (14 oz) de garbanzos, escurridos y enjuagados

1 cucharada mayonesa light *

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/4 taza de chalotes o cebolla roja, finamente picada

1/2 cucharadita de pimentón en polvo, para servir

Salsa sriracha, opcional (puedes usar la salsa picante que prefieras)



Instrucciones

En un recipiente grande, agregar los garbanzos y triturarlos con un tenedor o un machacador de papas, hasta que estén casi triturados.

Agrega la mayonesa, el jugo de limón, la sal y la pimienta a los garbanzos y mezcla hasta que esté completamente combinado.

Agregue el chalote picado y vuelve a mezclar. Probar y sazonar con más sal, pimienta y jugo de limón como mejor te parezca. Espolvorea un poco de pimentón por encima antes de servir para darle un poco de color.

Disfrútalo como una ensalada o como relleno de sándwich... sencillamente delicioso.

Notas:

La mayonesa la puedes sustituir por mayonesa vegana o por yogurt griego, igual queda muy bien.

Se puede mantener en el refrigerador hasta por 5 días, guardarlo en un recipiente que quede bien cerrado.