

La Ensalada del Gigante Verde y Alegre

Sirve: 10o40 Porciones

10 Porciones

40 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Espinaca fresca		3 tza		12 tza
Huevos duros cocinados, grandes		2 huevos		8 huevos
Garbanzos enlatados o cocinados de garbanzos secos		3 tza		12 tza
Aceite de oliva		2 Cda		9 Cda
Jugo de limón		1 Cda		1/4 tza
Ajo, picado cabeza de ajo o polvo de ajo		1 diente de ajo Ó 1/8 cda en polvo		4dientes de ajo Ó 1/2 cdra en polvo

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	130	
Grasa total	5 g	
Proteinas	6 g	
Carbohidrato	15 g	
Fibra dietetica	4 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	21 mg	

Preparación

1. Ponga los huevos en agua sobre fuego medio. Caliente hasta que aparezcan las burbujas, sin hervir por aproximadamente 15 minutos hasta que el huevo este duro. Déjelo de un lado.
2. Lave y escurra la espinaca, cortándole los tallos, corte las hojas en pequeños pedazos tamaño bocado y póngalo en un tazón grande de ensalada.
3. Pele los huevos, córtelos y agréguelos al tazón de ensalada con la espinaca.
4. Agregue los garbanzos al tazón de ensalada.
5. Para hacer el condimento: Combine el aceite de oliva, jugo de limón y ajo picado o polvo de ajo en un jarrón con tapa. Cúbralo y mézclelo bien.
6. Vierta el aderezo sobre la espinaca, mézclelo ligeramente hasta cubrir la espinaca.

Notas

Consejos para servir:

Use este aderezo de jugo de limón y aceite de oliva para cualquier tipo de ensalada o para marinar el pescado o pollo.