

# ENSALADA FRESCA DE GARBANZOS Y GAMBAS CON VINAGRETA DE MOSTAZA, MIEL Y SOJA

## PASOS A SEGUIR

01

### RECETAS EN RUTA



## INGREDIENTES



1 persona

### Ensalada:

200g de garbanzos cocidos  
1/4 de pimiento rojo  
1/4 de pimiento verde  
1/2 pepino  
1/2 aguacate  
2 cucharadas de olivas verdes  
50g de queso feta  
1 cucharada de eneldo  
Cucharada de sal, pimienta negra y orégano

### Vinagreta:

100ml de aceite de oliva  
3 cucharadas de mostaza  
4 cucharadas de salsa de soja  
100ml de miel  
Cucharada de vinagre, sal y pimienta negra

- 1 Para la ensalada:**  
Picamos todos los ingredientes. Escorrimos los garbanzos, y mezclamos todo. Aliñamos con sal, pimienta negra y orégano.
- 2 Para la vinagreta:**  
Mezclamos todo en un bol u otro recipiente hasta conseguir una salsa homogénea y cremosa.
- 3 Mezclamos:**  
La ensalada con la vinagreta a nuestro gusto, si nos gusta muy aliñada, añadimos toda la vinagreta y si no, guardamos lo que nos sobre para otra vez. Aguanta muy bien en frío.

Si queremos hacer esta receta para más personas, simplemente hay que multiplicar las cantidades por el número de comensales.

#CUIDA  
TU  
DIETA  
EN RUTA

Consulta más recetas y consejos en  
[www.andamur.com/cuidatudietaenruta](http://www.andamur.com/cuidatudietaenruta)