



**ABUELA MAMA Y YO**

FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES

# Ensalada "Sin" Atún

## Ingredientes para 4 porciones:

- 1 lata de garbanzos
- 1 cucharada de salsa Tahini o 1 cucharada de mayonesa
- 1 lima
- ½ cucharada de sal
- Verduras enlatadas o congeladas como guisantes, zanahoria y maíz.



# Ensalada "Sin" Tuna

## Preparación

1. En un procesador de alimentos, agregue los garbanzos sin el líquido, la salsa tahini (o mayonesa), el jugo de limón y la sal.
2. Use la función de picar (chop) para cortar los garbanzos en pedacitos. No mezcle completamente, ya que queremos la consistencia de "atún".

Puedes servir con:

- Totopos
- Galletitas saladas

**Tip de Nutrición:**  
Los garbanzos con una buena fuente de proteína vegetariana



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA [WWW.FAMILIAENACCION.ORG](http://WWW.FAMILIAENACCION.ORG)



[FACEBOOK.COM/FAMILIAENACCION](https://www.facebook.com/familiaenaccion)



[@FAMILIAENACCION](https://www.instagram.com/familiaenaccion)

