

Front



Back

Sándwich de Ensalada de Garbanzo y Aguacate

Ingredientes:

- 1 lata (~15 onzas) de garbanzo bajo en sodio, enjuagados y escurridos
- 1 aguacate grande y maduro
- 1/4 taza de cilantro, picado
- 2 cucharadas de cebolla verde picada
- Jugo de 1 lima
- Sal y pimienta para probar
- 4 rebanadas de pan de sándwich de grano entero
- Ingredientes de sándwich de su elección, como tomate, rodajas de cebolla roja, lechuga, o encurtidos

Direcciones:

1. En un plato hondo mediano, mezcle los garbanzos y el aguacate junto con un tenedor o una cuchara grande.
2. Agregue el cilantro, cebolla verde y jugo de limón y mezcle.
3. Sazone con sal y pimienta a tu gusto.
4. Divida por igual entre las cuatro rebanadas de pan y añada el topping de su elección.

Rinde: 2-4 porciones

Fuente www.twopeasandtheirpod.com/smashed-chickpea-avocado-salad-sandwich

