

# Ensalada vegana de garbanzos y "pollo"

4 porciones, 1/2 taza cada una

1 lata de 15 onzas de garbanzos (también se conocen como frijoles garbanzos) enjuagados y escurridos  
2 ramas grandes de apio cortadas en cubitos  
¼ de taza de cebolla dulce cortada en cubitos  
1 pepinillo cortado en cubitos o 2 cucharaditas de condimento natural de pepinillos (sin colorantes ni jarabe de maíz)  
2 cucharadas de Vegenaïse o mayonesa normal  
1 cucharada de mostaza de Dijon  
1 diente de ajo picado  
Una pizca de pimienta de cayena  
1 cucharada grande de perejil fresco picado  
Sal y pimienta al gusto

Escurra y enjuague los garbanzos. Triture ligeramente con un machacador de papas o con el botón de pulsación del procesador de alimentos. Mezcle las verduras con la mayonesa y las especias. Añada el puré de garbanzos hasta obtener la textura deseada.

## Variaciones

Agregue zanahorias o pimientos rojos finamente picados.

## Por porción:

174 calorías  
5 g de grasa total  
<0.5 g de grasa saturada  
21 g de carbohidratos  
5 g de fibra  
6.25 g de proteína