

## GARBANZOS Y PEPINO CON ADEREZO DE YOGUR



### Ingredientes:

- Garbanzos cocidos (1 taza).
- Pepino (1 unidad, cortado en cubos).
- Tomates cherry (1 taza, cortados por la mitad).
- Cebolla roja (1/4 de unidad, finamente picada).
- Perejil fresco (2 cucharadas, picado).

### Para el Aderezo de Yogur:

- Yogur natural sin azúcar (1/2 taza).
- Jugo de limón (2 cucharadas).
- Aceite de oliva (2 cucharadas).
- Ajo (1 diente, picado).
- Comino en polvo (1 cucharadita).
- Sal y pimienta al gusto.

### Instrucciones:

#### 1. Preparación de la Ensalada:

- En un tazón grande, combina los garbanzos cocidos, los cubos de pepino, los tomates cherry cortados por la mitad, la cebolla roja picada y el perejil fresco.

#### 2. Preparación del Aderezo de Yogur:

- En un tazón pequeño, mezcla el yogur natural, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo picado, el comino en polvo, sal y pimienta. Remueve bien para integrar todos los ingredientes.

### 3. Aderezo de Yogur:

- Vierte el aderezo de yogur sobre la ensalada.
- Mezcla suavemente para asegurar que todos los ingredientes estén bien cubiertos.

### 4. Refrigeración (Opcional):

- Si lo prefieres, refrigera la ensalada durante 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen aún más.

### 5. Servir:

- Sirve la ensalada en platos individuales y disfruta de esta opción fresca y nutritiva.

¡Saborea la combinación refrescante de garbanzos y pepino con el toque cremoso del aderezo de yogur! Una ensalada llena de proteínas y sabor.