

SPAR



*Saber elegir*

*Ensalada de  
garbanzos*



*Batido  
de mango  
y plátano*





# Ensalada de garbanzos

 DURACIÓN: 30 min

 DIFICULTAD: Fácil

 RACIONES: 4



## Ingredientes

- 400 grs. de garbanzos cocidos **SPAR**
- 2 tarrinas o 125 grs. de queso fresco **SPAR**
- 200 grs. de tomates cherry
- 2 cebolletas
- 100 grs. de aceitunas rellenas de anchoa **SPAR**
- 60 ml. de aceite de oliva virgen extra **SPAR**
- 30 ml. de vinagre de Jerez **SPAR**
- 1 cucharada de mostaza **SPAR**
- Sal

## Elaboración

1. En un bol ponemos los garbanzos cocidos y escurridos, el queso fresco, las aceitunas, los tomates cherry y las cebolletas, todo cortado al gusto.
2. Para hacer la vinagreta, mezclamos bien el aceite de oliva, la mostaza, el vinagre y la sal. Incorporamos a la ensalada. Este delicioso plato se puede servir a temperatura ambiente o bien frío.

**¡Que aproveche!**





# Batido de mango y plátano

🕒 DURACIÓN: 40 min

👤 DIFICULTAD: Fácil

👥 RACIONES: 4

## Ingredientes

- 1 mango
- 1 plátano
- 2 naranjas
- 1/2 limón
- 300 ml. de leche semidesnatada SPAR
- 1 yogur natural SPAR
- 250 ml. de leche condensada SPAR

## Elaboración

1. En un recipiente colocamos pelados y cortados, el mango y el plátano. Añadimos el zumo de las naranjas y el zumo de medio limón. Trituramos.
2. Una vez tengamos la fruta bien triturada, añadimos, el yogur, la leche semidesnatada y la leche condensada. Volvemos a triturar hasta que la mezcla quede homogénea. Decorar al gusto y servir muy frío.

¡A disfrutar!



2021



JUNIO

SPAR



*Saber elegir*

Prueba nuestras  
**GELATINAS**  
ligeras y refrescantes



Síguenos en: [twitter](#) [facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#)