Buddha Bowl con espaguetis integrales y garbanzos

Consejo del chef

Puedes añadir unas cucharadas de queso ricotta y unas hojitas de albahaca para acompañar.

Raciones para 1

- ❑ 30 g espaguetis integrales
- ❑ 60 g garbanzos cocidos
- ❑ 1/2 zanahoria
- ❑ 20 g col blanca
- ❑ 20 g col lombarda
- ❑ 40 g judías verdes
- ❑ 1/4 mango
- ❑ Menta
- ❑ 1/4 ajo
- ❑ 1/2 yogur
- ❑ 1/4 lima
- ❑ 15 g almendras

1. Cuece los espaguetis en abundante agua con sal durante 10 minutos (según fabricante). Escúrrelos y enfría con agua fría.
2. Lava los garbanzos en un colador con agua fría y resérvalos para montar luego el Buddha Bowl.
3. Sirve en un bol los espaguetis con zanahoria cortada en láminas con un pelador, col lombarda y blanca cortada muy fina, judías verdes cocidas, mango cortado en cubos y garbanzos cocidos.
4. Para la salsa, mezcla el yogur natural con la menta y el ajo picados, una pizca de sal y 1/4 de lima exprimida.
5. Sirve tu Buddha Bowl colocando la salsa en el centro del bol y espolvorea un puñadito de almendras picadas.

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/buddha-bowl-con-espaguetis-integrales-y-garbanzos/