



GREEK GARBANZO SALAD

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

SERVES: 10

INGREDIENTS

- 1 (15 ounce) can of garbanzo beans, drained and rinsed*
- 1 cup of diced cucumbers
- ¾ cup of diced tomatoes
- ¼ cup of diced red onion
- 2 cloves of minced garlic
- 1 (4 ounce) can of black olives, drained and sliced
- ¼ cup of crumbled reduced fat feta cheese
- 1 teaspoon of fresh lemon juice



VINAIGRETTE

- 1/8 cup olive oil
- 1/4 cup white vinegar
- 1/2 teaspoon fresh or dried oregano, optional
- Salt & pepper to taste

*If using dried beans, rinse beans and soak them in water over night in the refrigerator. Drain off the water you used to soak the beans and add cold water back to them. Use a ratio of 1:3, so if you have 2 cups of beans, use 6 cups of water. Bring the beans to a boil and then reduce them down to a very slow simmer for 1-1 ½ hours. Now your beans are ready to use in any way you see fit. One 15-oz can of beans equals 1 ½ cups cooked beans.

PREPARATION

1. In a medium bowl mix all the ingredients together from chickpeas to lemon juice.
2. Prepare the vinaigrette (put together all ingredients and mix).
3. Add the vinaigrette to the ingredients in the bowl. Mix together, cover, chill and serve.

SOURCE

allrecipes.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1/2 cup (196g)

Amount per serving
Calories **200**

	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 96mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 255mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev10/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA GRIEGA DE GARBANZOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

PORCIONES: 10

INGREDIENTES

- 1 (15 onzas) lata de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 taza de pepino picado
- ¾ taza de tomate picado
- ¼ taza de cebolla roja picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 (4 onzas) lata de olivas negras, escurridas y picadas
- ¼ taza de queso feta bajo en grasa
- 1 cucharadita de jugo de limón fresca

VINAGRETA

- 1/8 taza de aceite de oliva
- ¼ taza de vinagre blanco
- ½ cucharadita de orégano fresco o seco, opcional
- Sal y pimienta al sabor

*Si usa frijoles secos, enjuague los frijoles y déjelos en agua por la noche en el refrigerador. Deságüe el agua el día siguiente y añada agua fría a los frijoles de nuevo. Use la proporción de 1:3. Por ejemplo, si usa 2 tazas de frijoles, use 6 tazas de agua. Cuando el agua hierva, desmenuce a fuego lento por una hora u hora y media. Ahora están listos los frijoles para usar como desea. Una lata de 15 oz de frijol es igual a 1 ½ taza de frijol cocido.

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano mezcle los primeros 8 ingredientes juntos.
2. Prepare la vinagreta (ponga juntos los ingredientes y mézclelos).
3. Agregué la vinagreta sobre los ingredientes en el tazón. Mezcle todos los ingredientes juntos. Después, cubra el tazón y ponga la ensalada a enfriar en el refrigerador.



Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1/2 cup (196g)

Amount per serving
Calories 200

	% Daily Value*
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 96mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 255mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

FUENTE

allrecipes.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés