

Ensalada Bonanza De Garbanzos

Los garbanzos añaden la textura resistente adecuada para combinar con los ingredientes crujientes y jugosos de esta ensalada.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de enfriamiento: 1 o más horas

Fuente: chopchopfamily.org, receta/ensalada-de-garbanzo-bonanza

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos escurridos y enjuagados con agua fría
- 1 pepino pequeño cortado en cubitos aprox. 1 taza
- 1 taza de tomates cherry o uva cortados por la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto o jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal

Ingredientes opcionales

- Queso feta
- Aceitunas negras

Pasos

1. Ponga todos los ingredientes en el tazón y revuelva bien. Ahora pruebe la ensalada. ¿Necesita más vinagre o jugo de limón o una pizca más de sal? Si es así, agréguelo y pruebe nuevamente.
2. Refrigere por 1 a 24 horas para permitir que los sabores se combinen antes de servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	459
Grasa total:	13.6 g
Grasa saturada:	1.7 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	319 mg
Carbohidratos totales:	67 g
Fibra dietética:	19.3 g
Azúcares totales:	12.9 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	21.1 g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Abrelatas
- Colador o escurridor
- Tazón mediano
- Taza medidora
- Cucharas medidoras
- Cuchara grande



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.34

Costo promedio/porción: \$.84

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito

Tomates uva frescos, 10 oz.



Añadir 1 al carrito

Pepino



Añadir 1 al carrito

Garbanzos (lata de 15.5 oz.)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de almacenamiento

- Cubra y refrigere por al menos 1 hora y hasta toda la noche para que los sabores se combinen.

Consejos de cocina

- ¡Esta ensalada sería una gran adición con cebollas y pimientos!
- Se pueden usar tomates y pepinos adicionales para hacer una salsa fresca de la huerta o para acompañar una ensalada fresca de la huerta.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.