



CHICKPEA AVOCADO CUCUMBER SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

1 15-oz. cans chickpeas (garbanzo), drained

¼ cup fresh parsley, finely chopped

3 cloves garlic, minced

Half a cucumber, peeled and quartered

1 avocado, pitted, and chopped

2 green onions

1/3 cup feta cheese

Vinaigrette:

1/8 cup extra virgin olive oil

¼ tsp salt

¼ tsp pepper

Fresh Lemon juice from 2 lemons

1 tbsp. honey



PREPARATION

1. In a medium bowl, place all ingredients.
2. Mix together, cover, chill and serve.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 200, Total Fat 12g, Saturated Fat 2g, Carbohydrates 18g, Fiber 6g, Protein 6g, Sodium 310mg, Cholesterol 0mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

twopeasandtheirpod.com/chickpea-avocado-feta-salad/

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 7/17

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



ENSALADA DE GARBANZO Y AGUACATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos escurridos
- ¼ de taza de perejil fresco, finamente picado
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- Medio pepino, pelado y rebanado en cuartos
- 1 aguacates, picados
- 2 cebollines verdes, finamente picados
- 1/3 taza de queso feta (50 gramos)

Vinagreta:

- 1/8 taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- Jugo de limón fresco de 2 limones
- 1 cucharada miel



PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, coloque todo los ingredientes.
3. Mezclar, cubrir, enfriar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 200, Grasa Total 12g, Grasa Saturada 2g, Carbohidratos 18g, Fibra 6g, Proteínas 6g, Sodio 310 mg, Colesterol 0 mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

twopeasandtheirpod.com/chickpea-avocado-feta-salad/

Receta modificada el departamento de Nutrition, CHOICES



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 7/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés