

Chickpea and Avocado Salad with Feta

8 SERVINGS 10-15 MIN

INGREDIENTS

- 1 can chickpeas, drained and rinsed
- 1 ripe avocado, diced
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- 1/2 cup cucumber, diced
- 1/2 cup red onion, finely chopped
- 1 tablespoon fresh cilantro or parsley, chopped
- 1/4 cup crumbled low fat feta cheese
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- 1 teaspoon dried oregano
- 1/2 teaspoon ground cumin
- Salt and pepper to taste



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

Chickpea and Avocado Salad with Feta

8 SERVINGS 10-15 MIN

INGREDIENTS

- 1 can chickpeas, drained and rinsed
- 1 ripe avocado, diced
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- 1/2 cup cucumber, diced
- 1/2 cup red onion, finely chopped
- 1 tablespoon fresh cilantro or parsley, chopped
- 1/4 cup crumbled low fat feta cheese
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- 1 teaspoon dried oregano
- 1/2 teaspoon ground cumin
- Salt and pepper to taste



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

PROCEDURE

1. In a bowl, combine the chickpeas, diced avocado, cherry tomatoes, cucumber, red onion, fresh cilantro or parsley, and crumbled feta cheese.
2. In a separate small bowl, whisk together the olive oil, lemon juice, red wine vinegar, garlic powder, onion powder, dried oregano, ground cumin, salt, and pepper to make the dressing.
3. Pour the dressing over the salad and gently toss until everything is well coated.

Serving Size: 1 to 1.5 cups

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

PROCEDURE

1. In a bowl, combine the chickpeas, diced avocado, cherry tomatoes, cucumber, red onion, fresh cilantro or parsley, and crumbled feta cheese.
2. In a separate small bowl, whisk together the olive oil, lemon juice, red wine vinegar, garlic powder, onion powder, dried oregano, ground cumin, salt, and pepper to make the dressing.
3. Pour the dressing over the salad and gently toss until everything is well coated.

Serving Size: 1 to 1.5 cups

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

Ensalada de Garbanzos y Aguacate con Queso Feta

INGREDIENTES

8 PORCIONES 10-15 MIN

- 1 lata de garbanzos, escurrida y enjuagada
- 1 aguacate maduro cortado en cubitos
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1/2 taza de pepino, cortada en cubitos
- 1/2 taza de cebolla morada, finamente picada
- 1 cucharada de cilantro o perejil fresco, picado
- 1/4 taza de queso feta bajo en grasa desmenuzado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino molido
- sal y pimienta al gusto



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por SNAP.

Ensalada de Garbanzos y Aguacate con Queso Feta

INGREDIENTES

8 PORCIONES 10-15 MIN

- 1 lata de garbanzos, escurrida y enjuagada
- 1 aguacate maduro cortado en cubitos
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1/2 taza de pepino, cortada en cubitos
- 1/2 taza de cebolla morada, finamente picada
- 1 cucharada de cilantro o perejil fresco, picado
- 1/4 taza de queso feta bajo en grasa desmenuzado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino molido
- sal y pimienta al gusto



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por SNAP.

PROCEDIMIENTO

1. En un tazón, combine los garbanzos, el aguacate cortado en cubitos, los tomates cherry, el pepino, la cebolla morda, el cilantro o perejil fresco y el queso feta desmenuzado.
2. En un tazón pequeño aparte, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el vinagre de vino tinto, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el orégano seco, el comino molido, la sal y pimienta para hacer el aderezo.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva suavemente hasta que todo esté bien cubierto.

Tamaño de la porción: 1 a 1.5 tazas

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por SNAP.

PROCEDIMIENTO

1. En un tazón, combine los garbanzos, el aguacate cortado en cubitos, los tomates cherry, el pepino, la cebolla morda, el cilantro o perejil fresco y el queso feta desmenuzado.
2. En un tazón pequeño aparte, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el vinagre de vino tinto, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el orégano seco, el comino molido, la sal y pimienta para hacer el aderezo.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva suavemente hasta que todo esté bien cubierto.

Tamaño de la porción: 1 a 1.5 tazas

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por SNAP.