

Cowboy Caviar with Chickpeas

INGREDIENTS

20 MINUTES 12 SERVINGS

- 3 Roma tomatoes seeds removed, diced
- 2 ripe avocados diced
- 1/3 cup red onion diced
- 15 oz can black beans, rinsed, drained
- 15 oz can 15 oz can chickpeas (garbanzo beans), rinsed, drained
- 15 oz can sweet corn, drained
- 1 bell pepper, diced
- 1 jalapeno, diced, optional
- 1/3 cup Cilantro finely chopped, optional
- 2/3 cup olive oil
- 1/4 cup lime juice
- 1/4 cup red wine vinegar
- 2 tsp sugar
- 1/2 teaspoon garlic powder
- salt and pepper, to taste



Adapted from: spendwithpennies.com
This institution is an equal opportunity provider. This material was funded in part by SNAP.

PROCEDURE

1. Combine tomatoes, avocado, onion, black beans, chickpeas, corn, pepper, jalapeno pepper, and cilantro in a large bowl. Toss/stir well so that ingredients are well-combined.
2. In a separate bowl, whisk together olive oil, lime juice, red wine vinegar, sugar, salt, pepper, and garlic powder.
3. Pour dressing over other ingredients and stir/toss very well.



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

Caviar Vaquero con Garbanzos

INGREDIENTES

20 MINUTOS 12 PORCIONES

- 3 tomates Roma, sin semillas, picado
- 1 aguacate maduro, picado
- 1/3 taza de cebolla roja, picada
- 1 lata de 15 oz de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 oz de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 oz can de elote dulce, escurridos
- 1 chile morron, picado
- 1 jalapeno, picado, opcional
- 1/3 taza de cilantro, picado finamente, opcional
- 2/3 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de lima
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadita de azucar
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- sal y pimienta, al gusto

Adaptada de: spendwithpennies.com



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

PROCEDIMIENTO

1. Combine los tomates, el aguacate, la cebolla, los frijoles negros, los garbanzos, el elote, la pimienta, el jalapeno, y el cilantro en un tazón grande. Mezcle/revuelva bien para que los ingredientes estén bien combinados.
2. En otro tazón, mezcle el aceite de oliva, el jugo de lima, el vinagre de vino tinto, el azúcar, la sal, la pimienta, y el ajo en polvo.
3. Eche el aderezo sobre los demás ingredientes y revuelva/mezcle muy bien.



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