# Garbanzo Bean Salad

Yield : 6 portions

Ingredients

2 cups **garbanzo beans**
½ cup **Red onion**, diced
½ cup **red bell pepper**, diced
¼ cup **Cilantro**, fresh, chopped
2 tablespoons **olive oil**
2 teaspoons **red wine vinegar**
¼ teaspoon **Oregano**, dried
¼ teaspoon **Pepper**, black, ground

Instructions

1. Drain Garbanzo beans.
2. Combine Garbanzo beans, red onions, green bell peppers, and cilantro; mix thoroughly.
3. In a blender, combine olive oil, red wine vinegar, oregano, and black pepper for dressing until emulsified.
4. Toss dressing with bean mixture until well coated. Serve chilled (below 40°F).

**Nutrition Information**

Serving Size: ⅔ cup

Calories: 300
Total Fat: 9g
Saturated Fat: 1g
Protein: 14g
Sodium: 15mg
Total Carbohydrates: 44g
Added Sugar: 0g
Fiber: 9g

More great recipes at www.snap4ct.org

Facebook and Instagram: @snap4ct

USDA is an equal opportunity provider
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program--SNAP.

# Ensalada de Garbanzo

6 porciónes

Ingredientes

2 tazas de **garbanzos** en lata
½ taza de **cebolla morada/roja**, picada en trozos pequeños
½ taza de **chile dulce rojo**, picado en trozos pequeños
¼ taza de **culantro** fresco, picado
2 cucharadas de **aceite de oliva**
2 cucharaditas de **vinagre de vino rojo/ tinto**
¼ cucharadita de **orégano**, en polvo
¼ cucharadita de **pimienta negra** en polvo

Preparación

1. Lave (con agua) y escurra los garbanzos.
2. Combine los garbanzos con la cebolla, chile dulce y culantro. Mezcle bien.
3. En una licuadora o a mano, mezcle el aceite, vinagre, orégano y pimienta hasta que esté emulsificado (homegéneo).
4. Vierta el aderezo sobre los grabanzos y mezcle bien. Sirva frio (< 40°F).

**Información Nutricional**

Tamaño de porción: ⅔ taza

Calorías: 300
Graso total: 9g
Graso saturado: 1g
Proteína: 14g
Sal: 15mg
Carbohidratos: 44g
Azúcar adicional: 0g
Fibra: 9g

Para más recetas visite www.snap4ct.org

Facebook y Instagram: @snap4ct

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)