

Garbanzo Bean Salad

6 Servings

Ingredients

- 2 cups **garbanzo beans**, drained
- ½ cup **red onion**, diced
- ½ cup **red bell pepper**, diced
- ¼ cup **cilantro**, fresh, chopped
- 2 Tbs **olive oil**
- 2 tsp **red wine vinegar**
- ¼ tsp **oregano**, dried
- ¼ tsp **black pepper**



Nutrition Information

Serving Size: ⅔ cup

Calories: 120
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 4g
Sodium: 110mg
Carbohydrates: 14g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

Instructions

1. Combine garbanzo beans, red onions, green bell peppers and cilantro. Mix thoroughly.
2. In a blender or jar with a lid, combine olive oil, red wine vinegar, oregano and black pepper until fully mixed.
3. Toss dressing with bean mixture until well coated. Serve chilled.

Ensalada de Garbanzo

6 Porciones

Ingredientes

- 2 tazas de **garbanzos** en lata , enjugados y escurridos
- 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**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ⅔ taza

Calorías: 120
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 4g
Sodio: 110mg
Carbohidratos: 14g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

Preparación

1. Combine los garbanzos con la cebolla, chile dulce y culantro. Mezcle bien.
2. En una licuadora o a mano, mezcle el aceite, vinagre, oregano y pimienta, hasta que esté bien combinado.
3. Vierta el aderezo sobre los garbanzos y mezcle bien. Sirva frío.