

Apricot and Toasted Chickpea Salad

Makes 4 servings

Cook time: 30 minutes

Ingredients:

3 cups cooked or canned chickpeas, rinsed, drained, and patted dry

2 teaspoons ground cumin

1 teaspoon ground coriander

¼ cup olive oil, divided

1 ½ tablespoons white wine vinegar

1 ½ tablespoons orange juice

¼ teaspoon salt

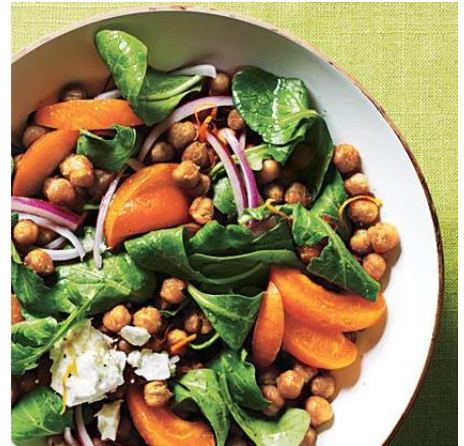
¼ teaspoon black pepper

½ cup sliced red onion

4 large apricots, pitted and sliced

4 cups leafy greens

½ cup crumbled feta cheese



1. Preheat oven to 450°
2. Combine chickpeas, cumin and coriander in a roasting pan, and drizzle with 2 tablespoons oil, shaking pan to coat beans. Roast at 450° for 20 minutes, stirring once.
3. Combine remaining 2 tablespoons oil, vinegar, juice, salt, and pepper in a large bowl, stirring with a whisk. Stir in onion and apricots, tossing gently to coat. Add warm beans and arugula, tossing to combine. Sprinkle with cheese.

Nutrition information per serving: Calories 340, Dietary Fiber 7g, Protein 11g, Total Fat 19g, Carbohydrates 33g, Sodium 567mg



Adapted from Myrecipes.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664

Ensalada de albaricoque y garbanzos

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

3 tazas de garbanzos cocidos o enlatados, enjuagados, escurridos y secos

2 cucharaditas de comino molido

1 cucharadita de cilantro molido

1/4 de taza de aceite de oliva

1 1/2 cucharada de vinagre de vino blanco

1 1/2 cucharada de jugo de naranja

1/4 cucharadita de sal

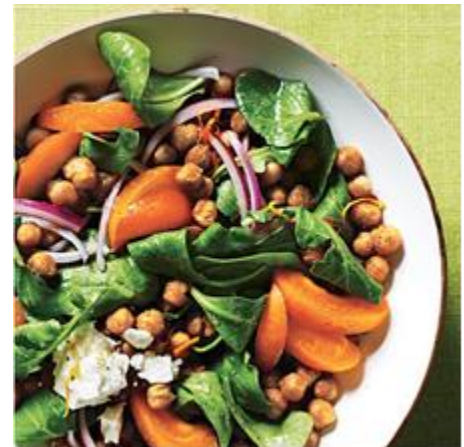
1/4 cucharadita de pimienta negra

1/2 taza de cebolla roja en rodajas

4 albaricoques grandes, deshuesados y cortados en rodajas

4 tazas de verduras frondosas

1/2 taza de queso feta desmenuzado



1. Precalear el horno a 450°
2. Combine garbanzos, comino y cilantro en una sartén, y rocíe con 2 cucharadas de aceite, agitando la sartén para cubrir los frijoles. Asar a 450° durante 20 minutos, revolviendo una vez.
3. Combine las 2 cucharadas restantes de aceite, vinagre, jugo, sal y pimienta en un tazón grande, revolviendo con un batidor. Agregue la cebolla y los albaricoques, lanzando suavemente para cubrir. Agregue los frijoles calientes y la rúcula, lanzando para combinar. Espolvorear con queso.

Información nutricional por porción: Calorías 340, Carbohidratos 33g, fibra dietética 11g, Proteína 3g, grasa total 19g, Sodio 567mg



Adaptado de Myrecipes.com

Para información de CalFresh o Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664