

Broccoli, Pomegranate and Chickpea Salad

Makes 6 servings.

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

¼ cup thinly sliced red onion

½ teaspoon ground cumin

⅓ cup plain yogurt

2 tablespoons tahini

2 tablespoons extra-virgin olive oil

1 tablespoon lemon juice

¾ teaspoon salt, divided

½ teaspoon ground pepper

4 cups bite-size broccoli florets (about 8 ounces)

1 (15 ounce) can low-sodium chickpeas, rinsed

½ cup pomegranate seeds



1. Toast cumin in a small dry skillet over medium heat, stirring, until fragrant, 1 to 2 minutes. Transfer to a large bowl.
2. Add yogurt, tahini, oil, lemon juice, 1/2 teaspoon salt and pepper: whisk until smooth.
3. Add broccoli, chickpeas, pomegranate seeds and the onion and toss to combine. Let stand 10 minutes.
4. Season with the remaining 1/4 teaspoon salt and toss again.

Nutrition information per serving: Calories 162, Carbohydrate 16g, Fiber 4.3g, Protein 6.2g, Total Fat 8.8g, Saturated Fat 1.4g, Sodium 344 mg



Adapted from Eatingwell.com

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

Ensalada de brócoli, granada y garbanzos

Rinde 6 porciones.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

1/4 taza de cebolla roja en rodajas finas

1/2 cucharadita de comino molido

1/3 taza de yogur natural

2 cucharadas de tahini

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de jugo de limón

3/4 cucharadita de sal, dividida

1/2 cucharadita de pimienta molida

4 tazas de floretes de brócoli del tamaño de un bocado (aproximadamente 8 onzas)

1 (15 onzas) lata de garbanzos bajos en sodio, enjuagados

1/2 taza de semillas de granada



1. Tostar el comino en una sartén pequeña y seca a fuego medio, revolviendo, hasta que esté fragante, de 1 a 2 minutos. Transfiere a un tazón grande.
2. Agregue yogur, tahini, aceite, jugo de limón, 1/2 cucharadita de sal y pimienta: bata hasta que quede suave.
3. Agregue el brócoli, los garbanzos, las semillas de granada y la cebolla y agite para combinar. Dejar reposar 10 minutos.
4. Sazonar con la 1/4 de cucharadita de sal restante y volver a agregar.

Información nutricional por porción: Calorías 162, Carbohidratos 16g, Fibra 4.3g, Proteínas 6.2g, Grasa Total 8.8g, Grasa Saturada 1.4g, Sodio 344 mg



Adaptación de: Eatingwell.com

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