

Mediterranean Chickpea Bowls

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 2 servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

1 (15 ounce) can chickpeas, drained and rinsed
2 tablespoons olive oil, divided
1 teaspoon za'atar seasoning, divided
1/4 cup plain Greek yogurt
2 cups shredded lettuce
1/2 cup cucumber slices
1/2 cup cherry tomatoes
2 tablespoons diced red onion
1/4 cup crumbled feta
2 tablespoons fresh parsley, chopped



1. In a large bowl, gently toss the chickpeas with 1 tablespoon olive oil and sprinkle with 1/2 teaspoon za'atar seasoning.
2. In a skillet, cook the chickpeas over medium heat for 7-8 minutes, stirring frequently, until crispy and browned.
3. In a small bowl, whisk together the Greek yogurt, remaining olive oil, and remaining za'atar seasoning.
4. Divide the lettuce into two bowls.
5. Top with chickpeas, cucumbers, tomatoes, red onion, feta, and parsley.
6. Drizzle with yogurt sauce and additional olive oil, if desired.



Adapted from: iheartvegetables.com

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

Mediterranean Chickpea Bowls

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 2 servings **Total Time:** 15 minutes

Ingredients:

1 (15 ounce) can chickpeas, drained and rinsed
2 tablespoons olive oil, divided
1 teaspoon za'atar seasoning, divided
1/4 cup plain Greek yogurt
2 cups shredded lettuce
1/2 cup cucumber slices
1/2 cup cherry tomatoes
2 tablespoons diced red onion
1/4 cup crumbled feta
2 tablespoons fresh parsley, chopped



1. In a large bowl, gently toss the chickpeas with 1 tablespoon olive oil and sprinkle with 1/2 teaspoon za'atar seasoning.
2. In a skillet, cook the chickpeas over medium heat for 7-8 minutes, stirring frequently, until crispy and browned.
3. In a small bowl, whisk together the Greek yogurt, remaining olive oil, and remaining za'atar seasoning.
4. Divide the lettuce into two bowls.
5. Top with chickpeas, cucumbers, tomatoes, red onion, feta, and parsley.
6. Drizzle with yogurt sauce and additional olive oil, if desired.



Adapted from: iheartvegetables.com

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

Ensalada de garbanzos mediterráneos

Para más recetas, visítenos el pagina de web: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 2 porciones **Tiempo total:** 15 minutos

Ingredientes:

1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
1 cucharadita de condimento za'atar, dividida
1/4 taza de yogur griego natural
2 tazas de lechuga picada
1/2 taza de rodajas de pepino
1/2 taza de tomates cherry
2 cucharadas de cebolla roja picada
1/4 taza de queso feta desmenuzado
2 cucharadas de perejil fresco picado



1. En un traste grande, mezclar suavemente los garbanzos con 1 cucharada de aceite de oliva y espolvorear con 1/2 cucharadita de condimento za'atar.
2. En una sartén, cocinar los garbanzos a fuego medio durante 7-8 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que estén crujientes y dorados.
3. En un traste pequeño, batir el yogur griego, el aceite de oliva restante y el resto del condimento za'atar.
4. Repartir la lechuga en dos cuencos.
5. Cubrir con garbanzos, pepinos, tomates, cebolla roja, queso feta y perejil.
6. Rociar con salsa de yogur y aceite de oliva adicional, si se desea.



Adaptado de: iheartvegetables.com

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

Ensalada de garbanzos mediterráneos

Para más recetas, visítenos el pagina de web: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 2 porciones **Tiempo total:** 15 minutos

Ingredientes:

1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
1 cucharadita de condimento za'atar, dividida
1/4 taza de yogur griego natural
2 tazas de lechuga picada
1/2 taza de rodajas de pepino
1/2 taza de tomates cherry
2 cucharadas de cebolla roja picada
1/4 taza de queso feta desmenuzado
2 cucharadas de perejil fresco picado



1. En un traste grande, mezclar suavemente los garbanzos con 1 cucharada de aceite de oliva y espolvorear con 1/2 cucharadita de condimento za'atar.
2. En una sartén, cocinar los garbanzos a fuego medio durante 7-8 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que estén crujientes y dorados.
3. En un traste pequeño, batir el yogur griego, el aceite de oliva restante y el resto del condimento za'atar.
4. Repartir la lechuga en dos cuencos.
5. Cubrir con garbanzos, pepinos, tomates, cebolla roja, queso feta y perejil.
6. Rociar con salsa de yogur y aceite de oliva adicional, si se desea.



Adapted from: iheartvegetables.com

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