

CHICKPEA SALAD

Now that the weather is getting warmer I would rather not turn on the stove if I can help it. This salad is quick and super refreshing! Get your chopping board and watch your fingers!
Good as a side or for a quick bite!



Ingredients:

- 1 (15.5 ounce) Can of Chickpeas
- 1 large English cucumber
- 1 cup of grape tomatoes
- Half of a red onion
- 1/4 cup of Italian salad dressing or
or Olive oil to taste
- Pinch of salt



Instructions:

- 1) Drain your can of chickpeas and rinse with water, set aside.
- 2) Wash your grape tomatoes and set aside
- 3) Wash your cucumber. Cut the cucumber in small pieces around the size of the grape tomatoes.
- 4) Cut your onion into small pieces.
- 5) In a bowl add your chickpeas, grape tomatoes, red onion and cucumber.
- 6) Add the dressing or olive oil, add more or less according to taste. Don't forget a pinch of salt!
- 7) For best results leave it to chill in the refrigerator for about an hour.

ENSALADA DE GARBANZOS

Ahora que el clima se está calentando, preferiría no encender la estufa si puedo evitarlo. ¡Esta ensalada es rápida y súper refrescante! ¡Consigue tu tabla de cortar y ten cuidado con los dedos!



Ingredientes:

1 lata (15.5 onzas) de garbanzos

1 pepino inglés grande

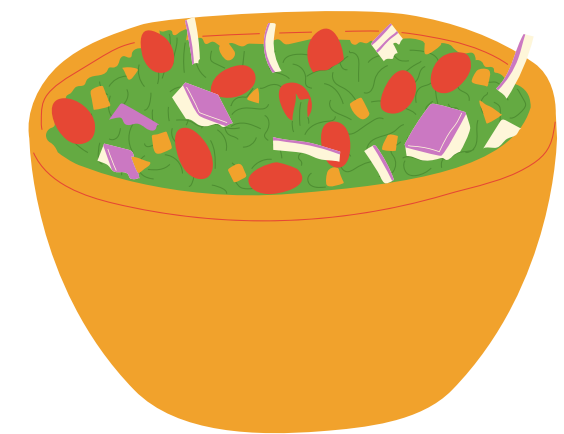
1 taza de tomates de uva

Media cebolla roja

1/4 taza de aderezo italiano para ensalada

o aceite de oliva al gusto

Pizca de sal



Instrucciones:

- 1) Drene su lata de garbanzos y enjuague con agua, reserve.
- 2) Lave sus tomates de uva y reserve
- 3) Lave su pepino. Cortar el pepino en trozos pequeños del tamaño de los tomates uva.
- 4) Corta la cebolla en trozos pequeños.
- 5) En un tazón, agregue sus garbanzos, tomates de uva, cebolla y pepino.
- 6) Agregue el aderezo o el aceite de oliva, agregue más o menos según el gusto. ¡No olvides una pizca de sal!
- 7) Para obtener mejores resultados, déjelo enfriar en el refrigerador durante aproximadamente una hora.