

STOPLIGHT SALAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 CUP, MAKES 6 SERVINGS):

160 calories; 29 grams carbohydrate; 4 grams fat; 6 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.67

INGREDIENTS

- 1 can (15 oz) chickpeas, rinsed and drained
 - 2 medium zucchini, diced
 - 1½ cups corn
 - 1 red bell pepper, chopped
 - 1½ Tbsp lemon juice
 - 1 Tbsp apple cider vinegar
 - 1 Tbsp olive oil
 - ½ Tbsp honey
 - ¼ tsp salt
 - ⅛ tsp black pepper
 - ⅛ tsp cayenne pepper
-

DIRECTIONS

Place chickpeas, zucchini, corn, and bell pepper in a medium bowl. In a separate small bowl, mix together lemon juice, vinegar, olive oil, honey, salt, black pepper, and cayenne pepper. Pour over salad and toss to combine. Allow to sit for 30 minutes.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

ENSALADA TRICOLOR



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 TAZA):

160 calorías; 29 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 6 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$5.67

INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos
 - 2 calabacines medianos, cortados en cubos
 - 1½ tazas de elote (maíz)
 - 1 pimiento rojo, picado
 - 1½ cucharada de jugo de limón
 - 1 cucharada de vinagre de cidra de manzana
 - 1 cucharada aceite de oliva
 - ½ cucharada de miel
 - ¼ cucharadita de sal
 - ⅛ cucharadita de pimienta negra
 - ⅛ cucharadita de pimienta de cayena
-

PREPARACIÓN

Coloque los garbanzos, calabacines, elote (maíz) y pimiento en un tazón mediano. En un bol pequeño, mezcle el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, la miel, la sal, la pimienta negra y roja. Vierta sobre la ensalada y revuelva bien. Deje reposar por 30 minutos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.