

"BETTER WITH THYME" GREEN BEAN SALAD



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 3/4 CUP, MAKES 6 SERVINGS):

229 calories; 38 grams carbohydrate; 8 grams fat; 6 grams protein; 7 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.77

INGREDIENTS

1 lb green beans
1 can (15 oz) chickpeas, no salt added
2 Tbsp extra virgin olive oil
1½ Tbsp red wine vinegar
¼ tsp honey
¼ tsp + ¼ tsp garlic powder
¼ tsp + ¼ tsp onion powder
½ tsp salt
½ tsp ground black pepper
¼ cup dried cranberries
¼ cup sliced almonds
½ tsp dried thyme

DIRECTIONS

Wash the green beans, cut off the ends, and then chop into small pieces. Rinse and drain the canned chickpeas. In a small bowl, make the dressing by whisking together the olive oil, red wine vinegar, honey, ¼ tsp garlic powder, ¼ tsp onion powder, salt, and pepper. Then, in a large bowl combine the chopped green beans, chickpeas, dressing, dried cranberries, almonds, dried thyme, and the remaining garlic and onion powder. Stir until the ingredients are well incorporated. Serve as a side dish or a healthy snack!

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

ENSALADA DE EJOTE Y TOMILLO



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 6 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{3}{4}$ TAZA):

229 calorías; 38 gramos carbohidratos; 8 gramos grasa; 6 gramos proteína; 7 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$4.77

INGREDIENTES

- 1 libra de ejotes
 - 1 lata (15 oz) de garbanzos, sin sal
 - 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 - 1½ cucharadas de vinagre de vino
 - ¼ cucharadita de miel
 - ¼ cucharadita + ¼ cucharadita de ajo en polvo
 - ¼ cucharadita + ¼ cucharadita cebolla en polvo
 - ⅛ cucharadita de sal
 - ⅛ cucharadita de pimienta negra
 - ¼ taza de arándanos (rojos) secos
 - ¼ taza de almendras, rebanadas
 - ½ cucharadita de tomillo en polvo
-

PREPARACIÓN

Lave los ejotes, corte los extremos y píquelos en trozos pequeños. Enjuague y escurra los garbanzos. En un bol pequeño prepare el aderezo y mezcle el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, la miel, ¼ cucharadita de ajo en polvo, ¼ cucharadita de cebolla en polvo, la sal y la pimienta. En un tazón grande combine los ejotes picados, los garbanzos, el aderezo, los arándanos secos, las almendras, el tomillo, y el ajo y cebolla en polvo. Revuelva muy bien. ¡Sirve como guarnición o un aperitivo saludable!

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.