

AVOCADO CHICKPEA SALAD SANDWICH

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1 SANDWICH, MAKES 4 SERVINGS):

330 calories; 49 grams carbohydrate; 11 grams fat; 14 grams protein; 7 grams dietary fiber

INGREDIENTS

- 1 large Avocado from Mexico
- 1 can (15oz) chickpeas (garbanzos), drained and rinsed
- 2 Tbsp hummus (red pepper or sundried tomato flavor)
- 1 Tbsp lemon juice
- 1 Tbsp green onion (scallions), chopped
- 1 cup baby spinach
- 8 slices whole grain bread

DIRECTIONS

In a medium bowl, combine drained chickpeas and avocado. Using a potato masher or large spoon, mash avocado and chickpeas together. Blend in hummus, lemon juice and green onions until desired consistency. Make sandwich by spreading chickpea and avocado mixture on bread and topping with spinach. Add other toppings as desired. Serve and enjoy!

Suggested sandwich toppings: sliced tomatoes, cucumbers, shredded carrots



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites



SÁNDWICH DE ENSALADA DE GARBANZO Y AGUACATE

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 4 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1 SÁNDWICH)

330 calorías; 49 gramos carbohidratos; 11 gramos grasa; 14 gramos proteína; 7 gramos fibra dietética

INGREDIENTES

- 1 Aguacate de México grande
- 1 lata (15 oz) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de hummus (sabor pimienta roja o tomate seco)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de cebolla Cambray, picada
- 1 taza de espinacas baby
- 8 rebanadas de pan integral

PREPARACIÓN

En un tazón mediano, combina los garbanzos escurridos y el aguacate. Con un machacador o cuchara grande, machaca el aguacate con los garbanzos. Agrega el hummus, el jugo de limón y la cebolla Cambray y mezcla hasta obtener la consistencia deseada. Para hacer el sándwich, unta la mezcla de garbanzos y aguacate sobre pan y cubre con espinacas. Agrega otros ingredientes al gusto. ¡Sirve y disfruta!

Ingredientes sugeridos: tomate en rebanadas, pepino, zanahoria rallada