

QUICK BITES: CHICKPEAS (GARBANZO BEANS)

PREPARATION

If canned, drain and rinse. If dried, soak overnight and boil until soft.

CHICKPEA & TOMATO SALAD

Mix chickpeas with diced tomatoes, onion, and lemon juice.

CHICKPEA & RICE STIR-FRY

Sauté with rice, garlic, and cumin.

MASHED CHICKPEA & AVOCADO WRAP

Mash chickpeas with avocado and spread in a tortilla.

CHICKPEA & CUCUMBER SALAD

Toss with cucumbers and a vinegar dressing.

CHICKPEA HUMMUS

Blend with garlic, lemon juice, and a bit of oil.

ROASTED CHICKPEAS

Toss with oil and spices, bake until crispy.

CHICKPEA MOCK TUNA SALAD

Mash chickpeas with mayonnaise, plain yogurt, or avocado and mustard, lemon juice, celery, red onion, and black pepper.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

BOCADILLOS. RÁPIDOS. GARBANZO

PREPARACIÓN

Si está enlatado, escúrralo y enjuáguelo. Si está seco, remójelo durante la noche y hierva hasta que quede suave.

ENSALADA DE GARBANZO Y TOMATE

Mezcle los garbanzos con tomate y cebolla picados y jugo de limón.

SALTEADO DE GARBANZO Y ARROZ

Saltee con arroz, ajo y comino.

ROLLITO DE PURÉ DE GARBANZO Y AGUACATE

Machaque garbanzo y aguacate y úntelo en una tortilla.

ENSALADA DE GARBANZO Y PEPINO

Mezcle con pepino y un aderezo de vinagre.

HUMMUS DE GARBANZO

Licúe con ajo, jugo de limón y un poco de aceite.

GARBANZOS TOSTADOS

Combine con aceite y especias y hornee hasta que queden crujientes.

ENSALADA DE GARBANZO

Machaque los garbanzos y mezcle con mayonesa, yogur natural o aguacate y mostaza, jugo de limón, apio, cebolla roja y pimienta negra.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA