

# MEDITERRANEAN TUNA & CHICKPEA SALAD

## INGREDIENTS

Makes 3 servings (~1 cup per serving)

- 1 can [5 oz] tuna, drained
- 1 can [15 oz] chickpeas, drained and rinsed
- ¼ cup diced cucumber
- ¼ cup diced red onion
- ¼ cup diced tomatoes
- 2 tbsp olive oil
- 1 tbsp lemon juice
- 1 tbsp chopped fresh parsley
- ½ tsp dried oregano
- Salt and pepper to taste

## EQUIPMENT NEEDED

- Large mixing bowl
- Small bowl [for dressing]
- Whisk or fork
- Knife and cutting board
- Can opener
- Spoon for mixing



## INSTRUCTIONS

1. **Prepare the Salad:** Combine tuna, chickpeas, cucumber, red onion, and tomatoes in a large bowl.
2. **Make the Dressing:** Whisk together olive oil, lemon juice, parsley, oregano, salt, and pepper in a small bowl.
3. **Combine & Serve:** Pour the dressing over the salad, toss gently, and serve immediately or refrigerate for enhanced flavor.

## NUTRITIONAL BENEFITS

**Tuna:** High in protein and omega-3s, promoting heart and muscle health.

**Chickpeas:** Rich in fiber, folate, and iron for digestive and blood health.

**Olive Oil:** Provides heart-healthy fats with anti-inflammatory properties.

## STORAGE TIPS:

**Salad:** Store in an airtight container in the fridge for up to 2 days. Serve cold or at room temperature.

**Leftover Chickpeas:** Roast or add to soups and salads.

## SCRAP USAGE:

**Tomato & Cucumber Scraps:** Use for homemade vegetable broth.

**Chickpea Liquid (Aquafaba):** Substitute for eggs in baking or make vegan meringues.

## SERVING SUGGESTIONS:

**As a Main Dish:** Enjoy on its own for a protein-packed meal.

**Over Greens:** Serve on a bed of mixed greens or arugula for added freshness.



## NUTRITION

[Per serving]

**Calories:** ~320

**Protein:** 22g

**Carbs:** 25g

**Fat:** 14g

**Fiber:** 8g



COMMUNITY FOOD BANK  
OF SOUTHERN ARIZONA

# ENSALADA MEDITERRÁNEA DE ATÚN Y GARBANZO

## INGREDIENTES

Rinde 3 porciones (~1 taza por porción)

- 1 lata (5 oz) de atún, escurrido
- 1 lata (15 oz) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- ¼ taza de pepino picado
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ taza de tomates picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- ½ cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

## UTENSILIOS NECESARIOS

- Tazón grande para mezclar
- Tazón pequeño (para el aderezo)
- Batidor o tenedor
- Cuchillo y tabla para cortar
- Abrelatas
- Cuchara mezcladora



## PREPARACIÓN

1. **Preparación de la ensalada:** Mezcle el atún, garbanzos, pepino, cebolla roja y tomates en un tazón grande.
2. **Preparación del aderezo:** Bata el aceite de oliva, jugo de limón, perejil, orégano, sal y pimienta en un tazón pequeño.
3. **Mezcle y sirva:** Vierta el aderezo sobre la ensalada, mezcle suavemente y sirva inmediatamente o refrigere para realzar el sabor.

## BENEFICIOS NUTRICIONALES

**Atún:** Alto en proteínas y omega-3, favorece la salud del corazón y los músculos.

**Garbanzo:** Gran contenido de fibra, ácido fólico y hierro para la salud digestiva y de la sangre.

**Aceite de oliva:** Aporta grasas saludables para el corazón con propiedades antiinflamatorias.

## CONSEJOS PARA SU ALMACENAMIENTO

**Ensalada:** Guárdela en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 2 días. Sirvala fría o a temperatura ambiente.

**Garbanzos sobrantes:** Áselos o añádelos a sopas y ensaladas.

## CÓMO APROVECHAR LOS SOBRANTES

**Restos de tomate y pepino:** Úselos para un caldo de verduras casero.

**Líquido del garbanzo (Aquafaba):** Úselo en lugar del huevo en repostería o para preparar merengues veganos.

## SUGERENCIAS PARA SERVIRLA

**Como plato principal:** Disfrute esta ensalada sola por ser una comida rica en proteínas.

**Sobre hojas verdes:** Sirvala sobre una base de hojas verdes o arúgula para mayor frescura.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(Por ración)

**Calorías:** ~320

**Proteína:** 22g

**Carbohidratos:** 25g

**Grasa:** 14g

**Fibra:** 8g



COMMUNITY FOOD BANK  
OF SOUTHERN ARIZONA