

# Mediterranean Chickpea Salad



## Ingredients:

- 2 (15oz) cans chickpeas, drained and rinsed
- 1 medium cucumber, chopped
- 1 bell pepper, chopped
- 1/2 red onion, thinly sliced
- 1/2c chopped kalamata olives
- 1/2c crumbled feta
- salt & pepper to taste
- 1/2c olive oil
- 1/4c white wine vinegar
- 1 Tbsp lemon juice
- 1 Tbsp fresh chopped parsley
- 1/4 tsp red pepper flakes

## Directions:

1. Wash your hands with warm water and soap for 20 seconds.
2. Make the Salad: In a large bowl toss together chickpeas, cucumber, bell pepper, red onion, olives, and feta. Season with salt and pepper.
3. Make vinaigrette: In a jar with a lid, combine olive oil, vinegar, lemon juice, parsley, and pepper flakes. Close the jar, shake until mixed.
4. Pour over salad just before serving. Enjoy!!

# Ensalada Mediterránea De Garbanzo



## Ingredientes:

- 2 (15 oz) latas de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 pepino mediano, picado
- 1 pimiento morrón picad
- 1/2 cebolla morada, finamente rebanada
- 1/2 taza de aceitunas kalamata picadas
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

## Direcciones:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Haga la ensalada: En un tazón grande mezcle los garbanzos, el pepino, el pimiento, las aceitunas de cebolla roja y el queso feta. Condimentar con sal y pimienta.
3. Hacer vinagreta: En un frasco con tapa, combine el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de limón, el perejil y las hojuelas de pimienta. Cierre el frasco, agite hasta que se mezcle.
4. Vierta sobre la ensalada justo antes de servir. ¡Disfrutar!!