



Greek Yogurt Chickpea Salad

Recipe adapted from: <https://toasterovenlove.com/greek-yogurt-chickpea-salad-wrap/>

Ingredients:

- 1 (15.5ounce) can Chickpeas, drained and rinsed
- 1/4 cup Plain Greek Yogurt
- 1 Tablespoon Lemon Juice
- 1/2 teaspoon Dried Dill
- 1/8 teaspoon Garlic Powder
- 1 Green Onion, thinly sliced
- 1 Celery Stalk, diced (about 1/3 cup)
- 3 Tablespoons Dried Cranberries
- 3 Tablespoons Pecans, chopped
- Salt and Pepper, to taste

Directions:

1. Add half of the chickpeas to a medium-sized bowl and mash until chunky.
2. Stir in the yogurt, lemon juice, dill, garlic powder, and green onion until combined.
3. Add the celery, cranberries, nuts, and reserved (not mashed) chickpeas.
4. Season with salt and black pepper. (We like to use about 1/4 teaspoon of each)
5. Stir well, then taste and adjust the seasoning, adding more salt, pepper, garlic, or dill as desired.
6. Top a wrap with a handful of spinach and half of the chickpea salad. Roll up and enjoy!

Serve with:

- Salad
- Wrap
- Sandwich Bread

FOR MORE RECIPES GO TO:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)



Ensalada Griega con yogurt y garbanzos

Receta de: <https://toasterovenlove.com/greek-yogurt-chickpea-salad-wrap/>

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos de (15.5ounce) drenadas y enjuagadas.
- 1/4 taza de yogurt griego sin saborizantes.
- 1 cucharada sopera de jugo de limón.
- 1/2 cucharada de eneldo
- 1/8 cucharada de ajo en polvo
- 1 cebollín, picado
- 1 apio, picado (alrededor de un 1/3 taza)
- 3 cucharadas soperas de arándanos
- 3 cucharadas soperas de pecanas, picadas
- Sal y pimienta, al gusto

Preparación:

1. Añade media lata de garbanzos a un plato hondo mediano y hazlos puré usando un tenedor.
2. Vierte el yogurt, el jugo de limón, el eneldo, el ajo en polvo y el cebollín en el plato hondo y combínalo todo.
3. Añade el apio, los arándanos, las pecanas y el resto de los garbanzos (sin hacer puré).
4. Sazona con sal y pimienta. (1/4 cucharada puede ser suficiente)
5. Mézclalo bien y sazónalo más si es necesario..
6. Añade espinaca y vierte la mitad de la ensalada a un pan de pita. Enrollalo y disfruta!

Disfrutala con:

- Ensalada
- Tortilla o pan de pita
- En sandwich

PARA MÁS RECETAS VISITA:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)