



by



## Simple Chickpea Salad (serves 2)

### INGREDIENTS

- 1 15-ounce can chickpea garbanzo beans
- ½ cup tomatoes, chopped
- ½ cup cucumber, chopped
- 2 tablespoons red onion, chopped
- 1 tablespoon olive oil
- 1 tablespoon lemon juice
- Garlic salt and pepper, to taste

### INSTRUCTIONS

1. Drain chickpeas and rinse under cold water.
2. In large bowl, combine chopped tomatoes, cucumber, onion, and drained chickpeas.
3. Add olive oil, lemon juice, and garlic salt and pepper. Mix well to combine.
4. Cover salad and refrigerate for at least 30 minutes before serving.

Recipe adapted from:

<https://www.thedinnerbite.com/simple-chickpea-salad/>

To learn more, visit [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).

*Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.*





por



iowa total care™



## Ensalada de Garbanzos Sencilla *(rinde 2 porciones)*

### INGREDIENTES

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos
- ½ taza de tomates picados
- ½ taza de pepino picado
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- Ajo, sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

1. Escorra los garbanzos y enjuáguelos con agua fría.
2. En un tazón grande, mezcle las cebollas, los tomates y los pepinos picados junto con los garbanzos.
3. Agregue el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle todo bien.
4. Cubra la ensalada y refrigérela durante al menos 30 minutos antes de servirla.

Receta adaptada de:

<https://www.thedinnerbite.com/simple-chickpea-salad/>

Para obtener más información, visite [www.iowatotalcare.com](http://www.iowatotalcare.com).

*Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.*

