



CHERRY TOMATO SUMMER SALAD

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 1 minute

SERVES: 10

INGREDIENTS

- 2 pints cherry tomatoes (halved)
- 2 cups cucumbers (seeded, halved, and sliced)
- 1 bell pepper (diced)
- ½ red onion, thinly sliced (about 1 cup)
- 1 can chickpeas, 15 oz. (drained and rinsed)
- ¼ cup olive oil
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon pepper
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 cup basil (chiffonade)



PREPARATION

1. Place the cherry tomatoes, cucumbers, bell pepper, chickpeas, and red onions in a large bowl.
2. In a small bowl, whisk together the red wine vinegar, Dijon mustard, salt, pepper, and dried oregano. Add olive oil last, and slowly drizzle into mixture while whisking.
3. Add the dressing and basil to the large bowl, mix well and serve. Adjust salt to taste.

ADAPTED FROM

www.dinneratthezoo.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	1 cup (135g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 32mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 245mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE VERANO DE TOMATE CEREZA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 1 minuto

PORCIONES: 10

INGREDIENTES

- 2 pintas de tomates cerezas (cherry)
- 2 tazas de pepinos (sin semillas, cortados por la mitad, en rodajas)
- 1 pimiento morrón (cortado en cubitos)
- ½ cebolla roja, en rodajas finas (aproximadamente 1 taza)
- 1 lata de garbanzos, 15 oz. (enjuagados y escurridos)
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 taza de albahaca (cortada finamente en tiras largas)



PREPARACIÓN

- Coloque los tomates, los pepinos, el pimiento morrón, los garbanzos, y la cebolla en un tazón grande.
- En un tazón pequeño, bata el vinagre de vino tinto con la mostaza Dijon, la sal, la pimienta, y el orégano. Agregue el aceite de oliva al final y vierta lentamente mientras que bata.
- Agregue el aderezo y la albahaca al tazón grande, mezcle bien y sirva. Ajuste la sal al gusto.

ADAPTADO DE

www.dinneratthezoo.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para recetas? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1 cup (135g)

Amount per serving

Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 300mg 13%

Total Carbohydrate 10g 4%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 32mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 245mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 6/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés