



Broccoli and Chickpea Salad

Prep time: 10 minutes

Cook time: 0 minutes

Servings per recipe: 4

Serving size: 1¼ cups

Cost: \$5.88 per recipe, \$1.47 per serving

Ingredients

- 2 cups chopped broccoli
- 1 (15 ounce) can garbanzo beans (chickpeas), drained and rinsed
- 1 medium tomato, diced
- 1 green apple, cored and diced
- 3 stalks celery, diced
- 2 tablespoons lemon juice
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon balsamic vinegar

* Adapted recipe from Sujei DaSilva

Directions

- 1) Boil a pot of water. Place broccoli in a colander over sink and pour the boiling water over it.
- 2) Place broccoli in a bowl. Add beans, tomato, green apple, celery, lemon juice, olive oil, and balsamic vinegar to the broccoli.
- 3) Toss and serve immediately or chill in refrigerator for 1 hour.

This recipe is high in fiber to help you feel full for longer.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 1/4 cups
Amount per serving	
Calories	260
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 467mg	10%
Vitamin C 50mg	60%

*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.



Money-Saving Tip: Frozen broccoli is just as healthy as fresh and is often cheaper.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Ensalada de Brócoli y Garbanzos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

Porciones por receta: 4

Tamaño de porción: 1¼ tazas

Costo: \$5.88 por receta, \$1.47 por porción

Ingredientes

- 2 tazas brócoli picado
- 1 lata (15 onzas) garbanzos, enjuagados
- 1 tomate mediano, picado
- 1 manzana verde, sin corazón y picada
- 3 tallos de apio, picados
- 2 cucharadas jugo de limón
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharada vinagre balsámico

* Receta adaptada de Sujei DaSilva

Preparación

- 1) Hierva agua en una olla. Coloque el brócoli en un colador sobre el fregadero y vierta el agua hervida encima.
- 2) Coloque el brócoli en un tazón. Agregue los garbanzos, el tomate, la manzana verde, el apio, el jugo de limón, el aceite de oliva y el vinagre balsámico al brócoli.
- 3) Mezcle y sirva inmediatamente o enfríe en el refrigerador por 1 hora.

Esta receta tiene un alto contenido de fibra para ayudarlo a sentirse satisfecho por más tiempo.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 1/4 cups
Amount per serving	
Calories	260
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	12%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 86mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 467mg	10%
Vitamin C 50mg	60%

*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.



Consejo para ahorrar dinero:
El brócoli congelado es tan saludable como el fresco y a menudo es más barato.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Salada de Brócolis e Grão de Bico

Tempo de preparo: 10 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos

Porções por receita: 4

Tamanho da porção: 1¼ copo

Custo: \$5.88 por receita, \$1.47 por porção

Ingredientes

- 2 copos de brócolis picados
- 1 lata (15 onças) de grão-de-bico, enxaguado
- 1 tomate médio, picado
- 1 maçã verde, sem caroço e em cubos
- 3 talos de aipo, picados
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico

* Receita adaptada da Sujei DaSilva

Modo de Preparo

- 1) Coloque água para ferver em uma panela. Coloque o brócolis em uma peneira sobre a pia e despeje a água fervente sobre ela.
- 2) Coloque o brócolis em uma tigela. Adicione feijão, tomate, maçã verde, aipo, suco de limão, azeite e vinagre balsâmico ao brócolis.
- 3) Misture e sirva imediatamente ou leve à geladeira por 1 hora.

Essa receita é alta em fibras que te ajudam a se sentir satisfeito por mais tempo.

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/4 cups

Amount per serving

Calories 260

% Daily Value*

Total Fat 10g 13%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 270mg 12%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 10g 36%

Total Sugars 12g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 86mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 467mg 10%

Vitamin C 50mg 60%

*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.



Dica para economizar dinheiro:
Brócolis congelado é tão saudável quanto fresco e geralmente é mais barato.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.