



Smashed Chickpea Salad Lettuce Wrap

Recipe adapted from: <https://guideposts.org/positive-living/entertainment/recipes/lunch/smashed-chickpea-salad-lettuce-wrap/>

Ingredients:

- 1 head of lettuce (leaves separated and washed)
- 2 cans (15 oz. each) chickpeas, drained and rinsed
- 2 medium celery sticks, minced
- 1/3 cup minced red onion
- 3 Tbsp. fresh lemon juice
- 1/4 cup plain Greek yogurt or mayonnaise
- Salt, pepper, and garlic powder to taste

Optional toppings:

- Fresh or dried herbs like chives, parsley, diced tomatoes, etc.

Directions:

1. In a large bowl, using a potato masher or large whisk, coarsely smash most of the chickpeas. Some chickpeas can be left whole for a chunky texture.
2. Add celery, onion, lemon juice, and yogurt or mayonnaise to the chickpeas; mix well. Season with salt, pepper, and garlic powder.
3. Spoon the chickpea salad into the lettuce leaves, add any additional toppings, and serve wraps.
4. Recipe Note: Can be refrigerated in an airtight container overnight. You can use any other type of tortilla, pita pocket or bread of choice to adapt this recipe. Serves 4 to 6.



SCAN QR CODE FOR
MORE RECIPES!





Wrap de lechuga con ensalada de garbanzos machacados

Receta adaptada de: <https://guideposts.org/positive-living/entertainment/recipes/lunch/smashed-chickpea-salad-lettuce-wrap/>

Ingredientes:

- 1 cabeza de lechuga (hojas separadas y lavadas)
- 2 latas (15 oz cada una) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 2 tallos de apio medianos, picados
- 1/3 taza de cebolla roja picada
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1/4 de taza de yogur griego natural o mayonesa
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

Aderezos opcionales:

- Hierbas frescas o secas como cebollino, perejil, tomates cortados en cubitos, etc.

Instrucciones:

1. En un bol grande, utilizando un machacador de patatas o un batidor grande, triture la mayoría de los garbanzos. Algunos garbanzos se pueden dejar enteros para que tengan una textura más grumosa.
2. Añade apio, cebolla, jugo de limón y yogur o mayonesa a los garbanzos; mezcla bien. Sazona con sal, pimienta y ajo en polvo.
3. Coloque la ensalada de garbanzos sobre las hojas de lechuga, añada los ingredientes adicionales y sirva los wraps.
4. Nota de la receta: Se puede refrigerar en un recipiente hermético durante la noche. Puedes usar cualquier otro tipo de tortilla, pan pita o pan de tu elección para adaptar esta receta. Rinde de 4 a 6 porciones.



¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA
OBTENER MÁS RECETAS!

