

Pasta Salad with Chickpeas

Ingredients:

16 oz whole wheat pasta	1/4 teaspoon garlic powder
1/2 cup diced red onion	3 tablespoons lemon juice
3 cups cherry tomatoes, halved	2 tablespoons olive oil
1 bell pepper, diced	1/2 teaspoon salt
1 cup cheese, cubed	1/4 teaspoon pepper
1 can chickpeas, drained/rinsed	1/2 teaspoon basil

Directions:

1. Cook pasta according to directions on box and drain.
2. In a mixing bowl add cooked pasta, red onion, cherry tomatoes, bell pepper, cheese, and chickpeas.
3. In a separate bowl whisk together lemon juice, olive oil, salt, pepper, basil, and garlic powder. Pour over the pasta mixture.
4. Stir well to combine.
5. Serve immediately or keep chilled until ready to serve. Serves 6.

Ensalada de pasta con garbanzos

Ingredientes:

16 onzas (454 g) de pasta de trigo integral	1/4 cucharadita de ajo en polvo
1/2 taza de cebolla roja cortada en dados	3 cucharadas de jugo de limón
3 tazas de tomates cherry cortados a la mitad	2 cucharadas de aceite de oliva
1 pimiento morrón cortado en dados	1/2 cucharadita de sal
1 taza de queso cortado en cubitos	1/4 cucharadita de pimienta
1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados	1/2 cucharadita de albahaca

Preparación:

1. Cocine la pasta según las instrucciones de la caja y escúrrala.
2. En un bol de mezcla, añada la pasta cocida, la cebolla roja, los tomates cherry, el pimiento morrón, el queso y los garbanzos.
3. En un bol aparte, bata juntos el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal, la pimienta, la albahaca y el ajo en polvo. Vierta sobre la mezcla de pasta.
4. Mezcle bien.
5. Sirva inmediatamente o mantenga frío hasta que esté listo para servir. Rinde 6 porciones.