

Panzanella Salad

Serves 3

Ingredients

- 2 pieces whole wheat bread (must be stale or toasted)
- 3 fresh tomatoes, diced
- ½ cup red onion, thinly sliced
- 2 garlic cloves, minced
- 1 15oz can of low sodium garbanzo beans or cannellini beans, drained and rinsed
- 1 tablespoon red wine vinegar
- 2 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon fresh or dried thyme
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

Directions

1. Cut the fruits and vegetables as stated in the ingredients and add to a medium sized bowl along with the beans, olive oil, salt, pepper, thyme, and vinegar.
2. Cut the stale or toasted bread into around ½ inch dice and add to the bowl with all the other ingredients.
3. Give everything a good stir and enjoy!

Nutrition Quick-Fact

Tomatoes are the major dietary source of the antioxidant lycopene, which has been linked to many health benefits, including reduced risk of heart disease and cancer. They are also a great source of vitamin C, potassium, folate, and vitamin K.

Ensalada panzanella

3 porciones

Ingredientes

- 2 piezas de pan integral (debe ser duro o tostado)
- 3 tomates frescos, cortados en cubitos
- ½ taza de cebolla roja, en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos bajos en sodio o frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de tomillo fresco o seco
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. Corte las frutas y verduras como se indica en los ingredientes y agréguelas a un tazón mediano junto con los frijoles, el aceite de oliva, la sal, la pimienta, el tomillo y el vinagre.
2. Corte el pan duro o tostado en dados de aproximadamente ½ pulgada y agréguelos al tazón con todos los demás ingredientes.
3. ¡Revuelva muy bien y buén provecho!

Información nutricional

Los tomates son la principal fuente dietética del antioxidante licopeno, que se ha relacionado con muchos beneficios para la salud, incluida la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. También son una gran fuente de vitamina C, potasio, ácido fólico y vitamina K.