

## Chickpea Salad Lettuce Wraps

Recipe adapted from [ambitiouskitchen.com](http://ambitiouskitchen.com)

**Serves 4**

- 1 can chickpeas, drained and rinsed
- 1 stalk celery, diced
- 1/2 cup shredded carrot
- 1/2 cup cilantro, chopped
- 2 tbs finely diced red onion
- 4 large lettuce leaves
- 1/2 cup shredded red cabbage

**Dressing**

- 3 tbs tahini
- 1/2 lemon, juiced
- 1 tsp maple syrup
- 3/4 tsp curry powder
- 1/4 tsp turmeric
- 1/4 tsp ground ginger
- 1/4 tsp garlic powder
- salt and pepper to taste

1. Add rinsed and drained chickpeas to a large bowl and mash with a fork. Add in diced celery, shredded carrot, diced red onion, and 1/4 cup cilantro.
2. In separate bowl, combine the dressing ingredients, adding 1-3 tbs of water to create a creamy consistency.
3. Add the dressing to the chickpea salad.
4. Lay the lettuce leaves flat and add 1/4th of the chickpea salad to each.
5. Top with shredded cabbage and extra cilantro. Wrap like a burrito or enjoy in a lettuce "cup."



### LOCAL APPLES ARE HERE!

We love including local produce in the Fresh Food Box! This week's box contains Ginger Golds from Hendersonville, NC!

**ORDER YOUR NEXT BOX NOW!  
SCAN THE QR CODE OR VISIT  
[FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE](http://FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE)**



TEXT "FRESH" TO 877-626-5725 TO OPT-IN FOR REMINDERS

## Ensalada de garbanzos y wraps de lechuga

Receta adaptada de [ambitiouskitchen.com](http://ambitiouskitchen.com)

### Para 4 personas

- 1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 tallo de apio cortado en cubitos
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- 4 hojas grandes de lechuga
- 1/2 taza de repollo rallado

### Vendaje

- 3 cucharadas de yogur
- 1/2 limón, exprimido
- 1 cucharadita de jarabe de arce
- 3/4 cucharadita de curry en polvo
- 1/4 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- sal y pimienta para probar



1. Agrega los garbanzos enjuagados y escurridos a un tazón grande y tritúralos con un tenedor. Agrega el apio cortado en cubitos, la zanahoria rallada, la cebolla roja cortada en cubitos y 1/4 de taza de cilantro.
2. En un recipiente aparte, combine los ingredientes del aderezo y agregue 1-3 cucharadas de agua para crear una consistencia cremosa.
3. Añade el aderezo a la ensalada de garbanzos.
4. Coloque las hojas de lechuga planas y agregue 1/4 de la ensalada de garbanzos a cada una.
5. Cúbrelo con repollo rallado y cilantro extra. Envuélvelo como un burrito o disfrútalo en una "taza" de lechuga.

**¡ORDENA TU SIGUIENTE CAJA AHORA!**  
**ESCANEE EL CÓDIGO QR O VISITE**  
**[FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE](http://FEEDANDSEEDSC.COM/FOODSHARE)**



ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO CON LA PALABRA "FRESH" AL  
 877-626-5725 PARA SUSCRIBIRSE A LOS RECORDATORIOS