



## Roasted Chickpeas

**PREP TIME:** 5 mins | **COOK TIME:** 20 mins | **SERVES:** 1 ½ cups

### Ingredients

- Parchment paper
- 1 can (15 ounces) chickpeas
- 1 to 2 tablespoons olive oil
- ¼ to ½ teaspoon sea salt
- 1 tablespoon paprika, curry powder or other spices

### Instructions:

Rinse and drain the chickpeas well. For a crispier texture, it is best if you dry them with paper towel or place them on a baking sheet and allow them to air dry.

Cover a baking sheet with parchment paper. Place chickpeas on parchment paper and add olive oil, salt, and spices. Mix well and spread evenly over baking sheet.

Roast for 20 to 30 minutes at 350 degrees.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center



## Garbanzos Rostizados

Tiempo de Preparación: 15 mins | Tiempo de Cocinar: 20 mins | Porciones: 1 ½ tazas

### Ingredientes

- Papel pergamino para hornear
- 1 lata (15 onzas) garbanzos
- 1 a 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ a ½ cucharaditas sal de mar
- 1 cucharadita de paprika, polvo de curry o otras especias

### Instrucciones:

Enjuaga y drena los garbanzos. Para que queden mas crujientes es mejor si los secas con papel toalla o dejarlos secar al aire en una bandeja para hornear.

Cubre la bandeja para hornear con un pedazo de papel pergamino. Agrega los garbanzos, aceite de oliva, sal y especias. Mezcla bien y acomoda los garbanzos bien en la bandeja.

Rostiza por 20 a 30 minutos a 350 grados.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center





## Quick Pickled Onions

**PREP TIME:** 15 mins | **COOK TIME:** 5 mins | **SERVES:** 16 portions

### Ingredients

- 1 medium red onion
- ½ cup water
- ½ cup white wine vinegar
- 1 tablespoon maple syrup, brown sugar, or honey
- 1 ½ teaspoons sea salt
- ¼ teaspoon red pepper flakes

### Instructions:

Cut off the root and top of the onion. Cut the onion in half and remove first layer. Thinly slice the onion and place on a 1-pint jar or mason jar.

In a small saucepan, add the water, vinegar, sweetener, salt, and pepper flakes. Bring to a simmer over medium heat. Carefully pour the liquid over the onions in the jar.

Use a spoon to push the onions down into the vinegar mixture and pop any bubbles in the jar. Cover and let them cook to room temperature for 20 to 30 minutes.

They are ready to serve as soon as they have cooled down. Refrigerate for up to one week.





## Cebolla Curtida

Tiempo de Preparación: 15 mins | Tiempo de Cocinar: 5 mins | Porciones: 16

### Ingredientes

- 1 cebolla roja mediana
- ½ taza de agua
- ½ taza vinagre de vino blanco
- 1 cucharada sirope de arce, miel, o azúcar morena
- 1 ½ cucharadita sal de mar
- ¼ cucharadita hojuelas de pimiento roja

### Instrucciones:

Corta el tope y la raíz de la cebolla. Corta la cebolla a la mitad a lo largo y remueve la primera capa de cebolla en ambas mitades. Rebana finamente. Coloca las rebanadas de cebolla en un envase de cristal con tapa de una pinta.

En una olla pequeña agrega el agua, vinagre, endulzador, sal, y hojuelas de pimiento. Deja hervir a fuego lento. Tan pronto veas burbujitas apaga el fuego y vierte el líquido con mucho cuidado sobre las cebolla en el envase.

Usa una cuchara para acomodar las cebollas y remover cualquier burbuja que pueda crearse al echar el líquido. Tapa el envase y deja que se enfríe por 20 a 30 minutos.

Estarán listas para consumir tan pronto se enfríen. Mantén en el refrigerador para usarse por una semana.

