

**Thời gian chuẩn bị:** 10 phút

*\*Không cần nấu*

### Nguyên liệu trong hộp:

- 1 (15 oz) đậu tây đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo
- 1 (15 oz) đậu garbanzo đóng hộp, rửa sơ và để ráo
- 1 (15 oz) đậu hà lan đóng hộp không muối, rửa sơ và để ráo

### Nguyên liệu khác cần có:

- 1 củ hành nhỏ (~½ chén), thái hạt lựu
- ¼ chén dầu (tốt nhất nên dùng dầu oliu)
- 2 muỗng canh nước cốt chanh vàng
- 2 muỗng cà phê mùi tây khô
- 1 muỗng cà phê bột tỏi

### Chỉ dẫn:

1. Trộn tất cả các loại đậu và hành vào trong âu đựng lớn.
2. Lấy một cái âu đựng khác, cho dầu, mùi tây và bột tỏi khuấy đều với nhau.
3. Đổ hỗn hợp sốt vừa khuấy lên đậu trong cái âu lớn, sau đó trộn lên cho thấm đều gia vị.



### Thành phần dinh dưỡng\*

**Tổng số khẩu phần:** 12  
**Kích cỡ khẩu phần:** ½ chén  
**Lượng calo:** 132 kcal  
**Chất béo:** 5,5 g  
**Natri:** 125 mg  
**Carbohydrate:** 16 g  
**Chất xơ:** 5 g  
**Chất đạm:** 5 g  
**Khẩu phần carbohydrate:** 1

*\*Thành phần dinh dưỡng bao gồm đậu tây đóng hộp ít muối dưới 50%, đậu garbanzo đóng hộp (rửa sơ và để ráo), đậu xanh đóng hộp không muối, dầu oliu nguyên chất, củ hành nhỏ, nước cốt chanh tươi, và gia vị.*