



BUTTERNUT SQUASH STEW

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 20-25 minutes

SERVES: 12

INGREDIENTS

- 1 tablespoon of canola oil
- 2 cups of butternut squash, peeled and cubed
- 1 onion, diced
- 2 garlic cloves, crushed
- 1 teaspoon of cilantro
- ½ teaspoon of ground cumin
- 1 can of chopped tomatoes, low sodium (16oz)
- 2 cans of chickpeas, drained (32oz)
- 1 can of sliced carrots (16oz)
- ½ teaspoon of chili powder
- ½ teaspoon of paprika powder
- 1 can of chicken broth, low sodium (16oz)
- 2 cups of water

PREPARATION

1. Heat the canola oil in a large pan. Cook the onion and butternut squash for 5 minutes, until the onion is softened but not browned.
2. Add in the garlic, spices and cilantro; cook for 1 minute.
3. Add the chopped tomatoes and chickpeas to the pan. Make sure all ingredients mix in well.
4. Lastly, add the chicken broth, water and carrots. Cover and let simmer for about 20 minutes.

SOURCE

<http://realfood.tesco.com/recipes/carrot-and-chickpea-stew.html>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1 cup (273g)

Amount per serving
Calories 120

	% Daily Value*
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 63mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 330mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 1/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



GUISO DE CALABAZA MOSCADA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 20-25 minutos

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 tazas de calabaza moscada, pelada y en cubos
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharadita de cilantro
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 lata de tomates picados, bajos en sodio (16oz)
- 2 latas de garbanzos, escurridos (32oz)
- 1 lata de zanahorias en rodajas (16oz)
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de polvo de paprika
- 1 lata de caldo de pollo, bajo en sodio (16oz)
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite de canola en una sartén grande. Cocine la cebolla y la calabaza moscada durante 5 minutos, hasta que la cebolla se ablande pero no este dorada.
2. Agregue el ajo, especias y el cilantro; cocine durante 1 minuto.
3. Agregue el tomate picado y garbanzos a la sartén. Asegúrese de que todos los ingredientes se mezclen bien.
4. Por último, añada el caldo de pollo, el agua y las zanahorias. Tapar y dejar cocer a fuego lento durante unos 20 minutos.

FUENTE

<http://realfood.tesco.com/recipes/carrot-and-chickpea-stew.html>
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup (273g)
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 63mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 330mg	8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 1/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés