



# SCRAMBLED CHICKPEAS AND SPINACH

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1.5 cup

**COOK TIME:** 20 minutes

**SERVES:** 5

## INGREDIENTS

- 3 (15-ounce) cans low sodium garbanzo beans, drained and rinsed (or 4.5 cups cooked chickpeas)
- 1 tablespoon olive oil
- 3 cloves garlic, minced
- 1 medium yellow onion, chopped
- 1 medium red bell pepper, cored, seeded, and diced
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon onion powder
- ½ teaspoon chili powder
- ¼ teaspoon salt
- 4 cups raw spinach, roughly chopped



## PREPARATION

1. Add half the chickpeas to a food processor or blender and pulse until broken down but not pureed. (Alternatively, place in a large bowl and mash with fork.) Set aside.
2. Heat oil in a large skillet over medium heat. Add garlic and sauté for 1 minute.
3. Add the onion, stir to coat with oil, and cook until soft, about 5 minutes. Stir in the spices along with the bell pepper and cook until pepper is soft, about 5 minutes.
4. Add the mashed and whole chickpeas, stir to combine, and cook until they begin to soften, about 5 minutes. Stir in the spinach, cooking just until wilted, about 3 minutes. Remove pan from heat and enjoy!

## ADAPTED FROM

<http://www.thekitchn.com>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

5 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1.5 cups (335g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>260</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 460mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 12g	<b>43%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 13g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 147mg	<b>10%</b>
Iron 5mg	<b>30%</b>
Potassium 434mg	<b>10%</b>

\*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 9/17  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# GARBANZOS REVUELTOS CON ESPINACAS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1.5 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 20 minutos

**PORCIONES:** 5

## INGREDIENTES

- 3 latas (15 onzas) de garbanzo bajos en sodio, escurridos y enjuagados (o 4.5 tazas de garbanzos cocidos)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- 1 cebolla amarilla mediana, picado
- 1 pimiento rojo medio, picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de Chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- 4 tazas de espinacas crudas, más o menos picadas

## PREPARACIÓN

- Añada la mitad de los garbanzos a un procesador de alimentos o licuadora y pulse hasta que se rompan pero no puré. (alternativamente, coloque los garbanzos en un tazón grande y romper con un tenedor) Apartar.
- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada el ajo y saltear durante 1 minuto.
- Agregue la cebolla y cocine hasta que sea suave, cerca de 5 minutos. Añadir las especias junto con el pimiento y cocine hasta que la pimienta esté blanda, unos 5 minutos.
- Agregue todo los garbanzos, revuelva para combinar, y cocine hasta que comiencen ablandar, cerca de 5 minutos. Añadir la espinaca, cocinando hasta que se marchite, unos 3 minutos. ¡Quite la cacerola del calor y disfrutar!

## ADAPTADA DE

<http://www.thekitchn.com>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

5 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1.5 cups (335g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>260</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 460mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 12g	<b>43%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 13g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 147mg	<b>10%</b>
<b>Iron</b> 5mg	<b>30%</b>
<b>Potassium</b> 434mg	<b>10%</b>

\*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 9/17

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