



CHICKPEAS WITH DRIED FIGS

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 35 minutes

SERVES: 4

INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil
- 1 large onion, peeled and sliced into wedges
- 8-10 dried figs, chopped (about ½ cup)
- 2 cups chicken broth, low sodium
- 2 cans chickpeas (about 3 cups)
- 4 cups kale, coarsely chopped
- Salt and pepper, to taste



PREPARATION

- Heat the oil in a large sauté pan or skillet over low-medium heat. Add the onions and slowly cook over low heat for 20 minutes, until a bit caramelized.
- Add the figs and mix well, then add the 2 cups chicken broth. Bring to a simmer, cook until most of the liquid has evaporated, about 15 minutes. Check the figs, if they're not soft yet, reduce the heat and add ¼ cup water and cook a little longer. (Repeat as necessary until onions are caramelized and figs are soft.)
- Add the chickpeas to the pan and stir to coat. Let cook about 3 minutes to absorb some of the flavors. Season with salt and pepper to taste. Mix in the chopped leafy greens until wilted, remove from heat, and serve!

ADAPTED FROM

<http://www.frugalnutrition.com/chicken-with-dried-figs-mashed-potatoes/>
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup (330g)
Amount per serving	
Calories	380
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 58g	21%
Dietary Fiber 14g	50%
Total Sugars 21g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 135mg	10%
Iron 5mg	30%
Potassium 757mg	15%

*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.



GARBANZO CON HIGOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 35 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, pelada y rebanada en cuñas
- 8-10 higos secos, picados (alrededor de ½ taza)
- 2 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 latas de garbanzos (alrededor de 3 tazas)
- 4 tazas de col rizada, picada gruesa
- Sal y pimienta, al gusto

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una sartén grande sobre el calor a bajo medio. Añada las cebollas y cocine lentamente a fuego lento durante 20 minutos, hasta que se haya caramelizado un poco.
2. Añadir los higos y mezclar bien, a continuación, añadir el caldo de pollo. Hervir a fuego lento, cocer hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado, unos 15 minutos. Ver los higos, si todavía no están blandos, reduzca el calor y añada ¼ de agua y cocine un poco más. (repita lo necesario hasta que las cebollas estén caramelizadas y los higos estén blandos.)
3. Añadir los garbanzos al sartén y revolver. Deje cocer unos 3 minutos para absorber algunos de los sabores. Sazonar con sal y pimienta al gusto. ¡Mezclar la col rizada hasta marchitarse, quitar del calor, y servir!

ADAPTADA DE

frugalnutrition.com/chicken-with-dried-figs-mashed-potatoes

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 cup (330g)

Amount per serving
Calories 380

	% Daily Value*
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 58g	21%
Dietary Fiber 14g	50%
Total Sugars 21g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 135mg	10%
Iron 5mg	30%
Potassium 757mg	15%

*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