



# PASTA WITH GARBANZO BEANS

**PREP TIME:** 5 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 10-15 minutes

**SERVES:** 8

## INGREDIENTS

- 3 cups uncooked whole wheat pasta
- 1 teaspoon extra virgin olive oil
- 4 garlic cloves, crushed
- 1/4 teaspoon crushed red pepper
- 14.5oz can diced tomatoes, unsalted
- 15oz can garbanzo beans, unsalted drained
- 1 teaspoon salt
- 4 fresh basil leaves

## PREPARATION

1. Cook pasta according to package directions.
2. Heat large skillet over medium heat. Add olive oil and crushed garlic, sauté until golden, about 1 minute. Add salt and crushed red pepper, cook for 1 minute.
3. Add half of the garbanzo beans and smash until a paste forms. Add ¼ cup of pasta water at a time to help soften garbanzo paste. Add remaining garbanzo beans along with the canned tomatoes to form the sauce and simmer for 2-3 minutes.
4. Add cooked pasta and mix well. Remove from heat and add basil leaves.

## SOURCE

CHOICES Nutrition Education Program



## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 1 cup (136g)

Amount per serving  
**Calories** 180

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 270mg	12%
<b>Total Carbohydrate</b> 33g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 55mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 310mg	6%

\*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 9/15  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# PASTA CON GARBANZOS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 10-15 minutos

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

- 3 tazas de pasta integral, crudo
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 4 dientes de ajo, aplastados
- ¼ cucharadita de pimienta roja molida
- Lata de 14.5 oz de tomate picado, sin sal
- Lata de 15 oz de garbanzo, sin sal
- 1 cucharadita de sal
- 4 hojas de albahaca fresco

## PREPARACIÓN

- Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
- Caliente un sartén grande a fuego medio. Añade el aceite y el ajo y cocine hasta que esté dorado, aproximadamente 1 minuto. Añada sal y pimienta roja molida, cocinar durante 1 minuto.
- Añada la mitad de los frijoles garbanzo y aplastar hasta que se forme una pasta. Añada ¼ de taza de agua de pasta a la vez para ayudar a suavizar la pasta de garbanzo. Añadir los frijoles garbanzo restantes junto con los tomates enlatados para formar la salsa y cocine por 2-3 minutos
- Agregue la pasta cocida y mezcle bien. Retire del fuego y añada hojas de albahaca.

## FUENTE

CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 1 cup (136g)

Amount per serving  
**Calories** 180

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 270mg	12%
<b>Total Carbohydrate</b> 33g	12%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 55mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 310mg	6%

\*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. Rev9/15

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