



# SPANISH CHICKPEA STEW

**PREP TIME:** 15 minutes

**COOK TIME:** 20-25 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**SERVES:** 5

## INGREDIENTS

- 1 ½ tbsp. extra virgin olive oil
- 2 tsp garlic, minced
- 2 cups onion, diced
- 2 tsp ground smoked paprika
- ½ tsp ground cumin
- ¾ cup raisins
- 1 cup low-sodium canned diced tomatoes
- 1 ½ cups low-sodium chicken stock
- 1 tbsp. red wine vinegar
- 1 can (15.5oz) canned low-sodium garbanzo beans, drained and rinsed
- 3 cups frozen chopped spinach, thawed or 1 (13.5oz) canned no salt chopped spinach
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp ground black pepper



## PREPARATION

1. In a 5 quart pot, heat olive oil over medium heat.
2. Add garlic and cook for 1 minute. Add onions and continue to cook for 2-3 minutes until onions are translucent.
3. Mix in paprika and cumin.
4. Add spinach and cook for 7 minutes.
5. Add garbanzo beans (chickpeas), raisins, tomatoes, and chicken stock. Bring to a boil.
6. Reduce heat to low and simmer uncovered for 7-10 minutes, or until raisins are plump.
7. Add vinegar, salt, and pepper. Mix well. Serve hot.

## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 240, Total Fat 6g, Carbohydrates 38g, Fiber 9g, Protein 10g, Sodium 290mg, Cholesterol 0mg.

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes, TeamNutrition.usda.gov

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/17  
*This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.*



# GUISO DE GARGANZOS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 20-25 minutos

**PORCIONES:** 5

## INGREDIENTES

- 1.5 cucharadas aceite de olivo extra virgen
- 2 cucharaditas de ajo, finamente picada
- 2 tazas de cebolla, picada
- 2 cucharaditas de pimentón paprika ahumada molido
- ½ cucharadita de comino molido
- 3 tazas de espinaca picada congelada, descongelada o 2 (13.5oz) latas de espinaca picada sin sal
- 1 (15.5oz) lata de garbanzos bajo en sodio, escurridas y enjuagadas
- ¾ de taza de uvas pasas
- 1 taza de tomate en dados bajo en sodio enlatado
- 1 ½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molido



## PREPARACIÓN

1. En una olla de 5 cuartos, calentar el aceite a fuego medio.
2. Añade el ajo y cocine durante un minuto. Agregue la cebolla y continuar cociendo por 2-3 minutos.
3. Agregue el pimiento paprika y comino. Agregar las espinacas y cocer durante 7 minutos.
4. Agregar garbanzos, pasas, tomate y caldo de pollo. Poner a hervir.
5. Reduzca la temperatura y cocina a fuego lento sin tapar durante 7-10 minutos o hasta que las pasas son gordos.
6. Añada el vinagre, la sal y pimienta. Mezclar bien. Servir caliente.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 240, Grasa Total 6g, Carbohidratos 38g, Fibra 9g, Proteína 10g, Sodio 290mg, Colesterol 0mg.

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes, TeamNutrition.usda.gov  
Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/17

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