



SPANISH CHICKPEA STEW

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 20-25 minutes

SERVES: 5

INGREDIENTS

- 1.5 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 cups 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
- 1.5 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 5 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.

SOURCE

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes, TeamNutrition.usda.gov
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1 cup (340g)

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 38g	14%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 20g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 171mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 754mg	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 12/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



GUISO DE GARBANZOS

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
- 1.5 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 cocinando por 2-3 minutos.
3. Agregue el pimiento paprika y comino. Agregar las espinacas y cocer durante 5 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.

FUENTE

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

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1 cup (340g)

Amount per serving
Calories 240

% Daily Value*

Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 38g	14%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 20g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 171mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 754mg	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 12/17

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