



Chickpea Stew

Serves 4 | \$5.10

350 calories | 360mg sodium | 9g total fat (1g sat fat) | 54g carbs | 14g protein | 10g fiber per serving

Ingredients

- 2 cans no-salt-added chickpeas (15 oz.)
- 3 cloves garlic
- 2 Tbs. olive oil
- ½ tsp. red pepper flakes
- 1 tsp. dried thyme
- 1 cup orange juice
- 2 cans no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- ½ tsp. salt

1. Prepare your ingredients: drain the chickpeas and finely chop the garlic.
2. Heat the oil in a large pan over medium-low heat.
3. Sauté garlic in oil for 1 minute.
4. Stir in red pepper flakes and thyme and cook for 15 seconds.
5. Add the orange juice, tomatoes, and drained chickpeas. Bring to a boil.
6. Reduce heat to low and simmer until sauce thickens, about 10 minutes.
7. Season with ½ tsp. salt.

Recipe Tips: Reduce the salt in the recipe if using chickpeas or tomatoes with no-added salt. Substitute oregano or Italian seasoning for the thyme.

capitalareafoodbank.org/recipes

Good for You

- Chickpeas are high in protein and fiber

Make it a Meal

- Serve this dish with brown rice for a complete meal



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Estofado de garbanzos

4 porciones | \$5.10

350 calorías | 54g carbohidratos | 9 grasa (1g grasa saturada) | 14g proteína
| 360mg sodio | 10g fibra por cada porción

Ingredientes

- 2 latas de garbanzos, sin sal (15 oz.)
- 3 clavos de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ají picante
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 latas de tomates, sin sal (15 oz.)
- ½ cucharadita de sal

1. Prepare sus ingredientes: escurra los garbanzos y pique el ajo.
2. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio-lento.
3. Saltee el ajo por 1 minuto.
4. Ponga el ají picante, tomillo y caliente por 15 segundos.
5. Añada el jugo de naranja, los tomates con sus jugos y garbanzos. Hierva.
6. Reduzca a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 10 minutos.
7. Sazone con ½ cucharadita de sal.

Consejo de cocina: Reduzca el contenido de sal usando tomates o garbanzos sin sal ya añadida. Substituya el orégano o hierbas italianas por el tomillo.

capitalareafoodbank.org/recipes

Bueno para la salud

- Los garbanzos son altos en proteína y fibra

Hágalo como cena

- Sírvalo con arroz integral para una comida completa



A member of
FEEDING AMERICA