



Chickpea Stew

INGREDIENTS

- 3 cups cooked brown rice
- 2 (15-ounce) cans, no salt, diced tomatoes
- 2 (15-ounce) cans, no salt, chickpeas
- 3 cloves garlic, finely chopped
- 1 cup orange juice
- 2 tablespoons olive oil
- ½ teaspoon red pepper flakes
- 1 teaspoon dried thyme leaves
- ½ teaspoon salt
- Black pepper to taste

Servings: 4
Total cost: \$5.10



STEP 1: Heat oil over medium-low heat in a large pan that has a lid. When the oil is hot, add the garlic, red pepper flakes, thyme, and salt and black pepper to taste. Cook and stir for 1 minute, being careful not to burn the garlic.



STEP 2: Add the orange juice, tomatoes, and chickpeas. Increase the heat to medium-high and bring the stew to a boil.



STEP 3: Reduce heat and simmer until the stew thickens a bit, about 10 minutes.



STEP 4: Serve with the rice.

Cooking Brown Rice: Getting just the right water-to-rice ratio for brown rice can be tricky! One easy way to cook your brown rice is to treat it just like pasta! Bring a large pot of water to a boil, add 1 teaspoon of salt, a splash of olive oil, and 1 bay leaf. Leave mixture to boil for about 30 minutes, or until desired tenderness then drain, return to the pot and let sit covered for 5-10 minutes.

Bean Swap: Switch out the chickpeas in this recipe with any kind of beans to try new flavors.

516 Calories | 87g Carbs | 6g Sugar | 14g Fiber | 12g Fat (1g Sat Fat) | 16g Protein | 645mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Estofado de Garbanzos

Porciones: 4

Costo Total: \$5.10

INGREDIENTES

- 3 tazas de arroz cocido
- 2 latas (15 onzas cada una) de tomates cortados en cubos, sin sal
- 2 latas (15 onzas cada una) de garbanzos, sin sal
- 3 dientes de ajo finamente picado
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharadita de hojas de tomillo seco
- ½ cucharadita sal
- Pimienta negra, a gusto



Paso 1: Caliente el aceite en una sartén grande con tapa, a fuego medio-bajo. Cuando esté caliente, agregue el ajo, las hojuelas de pimiento rojo, el tomillo y la sal a gusto. Cocine y revuelva durante 1 minuto con cuidado de no quemar el ajo.



Paso 2: Agregue el jugo de naranja, los tomates y los garbanzos. Suba el fuego a medio-alto y lleve a hervor.



Paso 3: Reduzca a fuego lento y deje que se cocine unos 10 minutos hasta que el estofado espese un poco. Sazona con sal y pimienta.



Paso 4: Sirve con el arroz.

Cocción del Arroz Integral: Lograr la proporción justa de arroz integral y agua a veces es difícil. Una manera fácil de hacerlo es cocinar el arroz integral como haría una pasta. Llene una olla grande con agua y deje hervir. Agregue 1 cucharadita de sal, un chorro de aceite de oliva y 1 hoja de laurel. Agregue 1 ½ tazas de arroz integral y cocine durante 30 minutos o hasta el punto de cocción deseado. Cuele, regrese el arroz a la olla y cubra por 5-10 minutos.

Cambio de frijoles: Sustituya los garbanzos de esta receta por cualquier tipo de frijoles para probar nuevos sabores

516 Calorías | 87g Carbs | 6g Azucar | 14g Fibra | 12g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 16g Proteínas | 645mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes