



Rajma Masala (Kidney Bean Curry)

INGREDIENTS

- 1 tablespoon oil
- 1 onion, diced
- ½ tablespoon ginger, grated or powdered
- ½ tablespoon garlic, minced or powdered
- 1 can (15 oz) red kidney beans
- 1 can (15 oz) crushed tomatoes
- ½ tablespoon cumin
- 1 tablespoon garam masala
- 1 teaspoon red pepper flakes (optional)
- Cilantro (optional)

Servings: 4

Total Cost: \$6.57



STEP 1: Add oil, onions, ginger, and garlic to a large pan until cooked through.



STEP 2: Add kidney beans, tomatoes, cumin, garam masala and red pepper flakes (optional) and cook for about 5 minutes or until heated throughout.



STEP 3: Plate and add cilantro for a flavorful topping.



Notes:

Serve over brown rice.

Garam Masala is a traditional Indian spice that is a blend of various ground spices.

170 Calories | 27g Carbs | 8g Sugar | 9g Fiber | 5g Fat (1g Sat Fat) | 8g Protein | 330 mg Sodium Per Serving

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



Rajma Masala (Curry de frijoles)

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla cortada en cubos
- ½ cucharada de jengibre, rallado o en polvo
- ½ cucharada de ajo, picado o en polvo
- 1 lata (15 oz) de frijoles rojos
- 1 lata (15 oz) de tomate picado
- ½ cucharada de comino
- 1 cucharada de garam masala
- 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo (opcional)
- Cilantro (opcional)

Porciones: 4

Costo Total: \$6.57



Paso 1: En una sartén grande con aceite, saltee las cebollas, el jengibre y el ajo hasta que estén cocidos.



Paso 2: Agregue los frijoles, el tomate, el comino, el garam masala y las hojuelas de chile rojo (opcional), cocine por unos 5 minutos o hasta que todo haya tomado una temperatura pareja.



Paso 3: Emplate y agregue cilantro por encima para dar un toque de sabor y color.



Notas:

Sirva sobre arroz integral.

El garam masala es una especia tradicional de la India compuesta por una mezcla de especias molidas.

170 Calorias | 27g Carbs | 8g Azucar | 9g Fibra | 5g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 8g Proteina | 330mg Sodio

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