



Curried Potato & Chickpea Stew

Servings: 6
Total cost: \$6.70

INGREDIENTS

- 4 Yukon Gold potatoes, chopped into bite-sized pieces
- 1 (15-ounce) can peas, no salt added, with liquid
- 1 (15-ounce) can chickpeas, with liquid
- 1 (15-ounce) can white beans (or kidney beans)
- 1 onion, chopped
- 3 cloves garlic
- 2 tablespoons oil
- 3 tablespoons curry powder
- Salt and pepper, to taste



STEP 1: Heat oil in a large skillet on medium heat. Add onion and a pinch of salt, and sauté until it begins to soften, about 5 minutes.



STEP 2: Add garlic and sauté another 2 minutes. Add curry powder and mix well.



STEP 3: Add potatoes, peas, chickpeas, and white beans. Mix well, reduce to medium-low heat, cover, and cook until potatoes are tender, about 20 minutes. Add more water if needed.

Make it a Meal

Enjoy with brown rice.

Mix it Up

Add some heat to this stew with some spicy peppers or add fresh or canned tomatoes for a different flavor.

Rinsing Canned Goods

Look for No Salt Added or Low Sodium canned goods, but when these options are not available, rinsing and draining canned produce can reduce the sodium levels by up to 40%.

359 Calories | 61g Carbs | 5g Sugar | 13g Fiber | 1g Fat (1g Sat Fat) | 15g Protein | 438mg Sodium Per Serving

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



Estofado de Papas al Curry con Garbanzos

Porciones: 6
Costo Total: \$6.70

INGREDIENTES

- 4 papas Yukón Gold, cortadas en trozos pequeños
- 1 lata (15 onzas) de arvejas, sin sal, con su líquido
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos con su líquido
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos (o frijoles rojos)
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de curry en polvo
- Sal y pimienta al gusto



Paso 1: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y una pizca de sal y saltee durante unos 5 minutos hasta que ablande.



Paso 2: Agregue el ajo y saltee por otros 2 minutos. Agregue el curry y mezcle bien.



Paso 3: Agregue las papas, las arvejas, los garbanzos y los frijoles. Mezcle bien, baje el fuego, tape y cocine durante unos 20 minutos hasta que las papas estén blandas. Agregue más agua si es necesario y servir.

Conviértelo en una Comida Completa
Disfrute con arroz integral.

Anímese a Mezclar

Agregue un sabor más picante a este estofado incorporando ajíes o tomates frescos o enlatados para obtener un sabor diferente

Enjuagar los productos enlatados

Se recomienda adquirir productos sin sal añadida o bajos en sodio. Si no fuera posible, enjuague y escurra los alimentos para reducir los niveles de sodio hasta en un 40%.

359 Calorias | 61g Carbs | 5g Azúcar | 13g Fibra | 1g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 15g Proteína | 438mg Sodio

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