

Rajma Masala (Kidney Bean Curry)

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 onion, diced
- ½ tablespoon fresh ginger, grated or powder
- ½ tablespoon fresh garlic, minced or powder
- 1 (15 ounce) can kidney beans, no salt added, drained and rinsed
- 1 (14.5 ounce) can crushed tomatoes, no salt added
- ½ tablespoon cumin
- 1 tablespoon garam masala
- Optional: 1 teaspoon red pepper flakes, chopped cilantro

Instructions

STEP 1: Add oil, onions, ginger and garlic to a large pan over medium-high heat. Cook until onions are translucent, about 5 minutes.

STEP 2: Add the kidney beans, tomatoes, cumin, garam masala and optional red pepper flakes. Cook for 5 minutes or until heated through.

STEP 3: Top with optional cilantro, and serve warm.



- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Ingredient Swap:** Any beans will work. Try black, pinto or kidney.
- **Did You Know?** Beans are a great source of plant protein and fiber.



Per Serving: 170 Calories | 27g Carbs | 8g Sugar | 9g Fiber | 4g Fat (0.5g Sat Fat) | 8g Protein | 330mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Rajma Masala (Curry de frijoles)

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla cortada en cubos
- 1 ½ cucharadas de jengibre fresco, rallado o en polvo
- ½ cucharada de ajo fresco, picado o en polvo
- 1 lata (15 oz) de frijoles rojos, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14,5 onzas) de tomates pisados, sin sal agregada
- ½ cucharada de comino
- 1 cucharada de garam masala
- Opcional: 1 cucharadita de hojuelas de chile rojo, cilantro en trozos

Instrucciones

PASO 1: En una sartén grande con aceite, saltee las cebollas, el jengibre y el ajo a fuego medio-alto. Cocine hasta que la cebolla esté translúcida, unos 5 minutos.

PASO 2: Agregue los frijoles, el tomate, el comino, el garam masala y las hojuelas de chile rojo opcionales. Cocine por 5 minutos o hasta que esté bien caliente.

PASO 3: Sirva tibio, opcionalmente con cilantro.



- **Consejos de compras:** Elija alimentos enlatados bajos en sal o sin sal agregada. Si no los consigue, escurrir y enjuagar puede disminuir hasta un 40% el contenido de sal.
- **Intercambio de ingredientes:** Cualquier frijol servirá. Pruebe con frijoles negros, pintos o blancos.
- **¿Sabía qué?** Los frijoles son una excelente fuente de proteínas vegetales y de fibra.



Por porción: 170 calorías | 27 g carbohidratos | 8 g azúcar | 9 g fibra | 4 g grasa (0,5 g grasa saturada) | 8 g proteína | 330 mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes