

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

راجما ماسالا (كاري الفاصوليا)

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



المقادير

- 1 ملعقة زيت
- 1 بصلة مقطعة إلى مكعبات
- 1 ½ ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المبشور أو المسحوق
- ½ ملعقة كبيرة من الثوم الطازج المفروم أو المسحوق
- 1 علبه حبوب فاصولياء الكلى (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 علبه طماطم مهروسة (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح
- ½ ملعقة كمون
- 1 ملعقة كبيرة جوارام ماسالا
- اختيارياً: 1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر، الكزبرة المفرومة

إرشادات

الخطوة 1: يُضاف الزيت والبصل والزنجبيل والثوم إلى مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية الحرارة. يُطهى حتى يصبح البصل شفافاً، أي لمدة 5 دقائق تقريباً.

الخطوة 2: تُضاف الفاصوليا والطماطم والكمون والجوارام ماسالا وورق الفلفل الأحمر الاختياري. تُطهى لمدة 5 دقائق أو حتى تسخن تماماً.

الخطوة 3: يُزَيّن بالكزبرة الاختيارية، ثم تقدّم دافئة.

• **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلّبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشفط من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%.

• **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الفاصوليا. يمكن تجربة الفاصولياء السوداء أو البينتو أو الكلى.

• **هل تعلم؟** الفاصوليا مصدر رائع للبروتين النباتي والألياف.



لكل وجبة: 170 سعرة حرارية | 27 جرام كربوهيدرات | 8 جرام سكر | 9 جرام ألياف | 4 جرام دهون (0.5 جرام دهون)
| 8 جرام بروتين | 330 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes

ራጅማ ማሳላ (የቦሎቄ ካሪ)

የገባታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 ½ የሾርባ ማንኪያ ፍሬሽ ዝንጅብል፣ የተፈቀፈቀ ወይም ዱቄት
- ½ የሾርባ ማንኪያ ፍሬሽ ነጭ ሽንኩርት፣ የተፈጠ ወይም ዱቄት
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽግ የጣሳ/የቆርቆሮ ቦሎቄ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- 1 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሽግ የተፈጠ ቲማቲም፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- ½ የሾርባ ማንኪያ ከሙን
- 1 የሾርባ ማንኪያ ጋራም ማሳላ (garam masala)
- አማራጮች:- 1 የሻይ ማንኪያ ሽርክት የተፈጠ በርበሬ፣ የከተፈ የድንብላል ቅጠል

የአዘጋጃጅት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት፣ ሽንኩርት፣ ዝንጅብል እና ነጭ ሽንኩርት ጨምረው በመካከለኛ-ከፍተኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱ ብርሃን ማስተላለፍ እስኪጀምር ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃ ያብስሉት።

ደረጃ 2:- ቦሎቄ፣ ቲማቲም፣ ከሙን፣ ጋርማ ማሳላ እና ሽርክት የተፈጠ በርበሬ እንደ አማራጭ። ለ 5 ደቂቃዎች ወይም ሙሉ ለሙሉ እስኪሞቅ ድረስ ያብስሉት።

ደረጃ 3:- የድንብላል ቅጠል ከላይ በመጨመር ሳይቀዘቅዝ ገባታ ላይ ማቅረብ።



- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው ያላቸው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽግ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል በማጠናፈፍ እና በማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ማድረግ ይቻላል።
- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል። ጥቁር፣ ፒንግ ወይም ቦሎቄ ይሞክሩ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** የባቄላ ዝርያዎች የእፅዋት ፕሮቲን እና ፋይበር ጥሩ ምንጮች ናቸው።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 170 ካሎሪዎች | 27g ካርቦት | 8g ስኳር | 9g አሰር | 4g ስብ (0.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 8g ፕሮቲን | 330mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘጋጃጆች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።

راجما ماسالا (کاری لوبیا کلیه)

وعده ها: 4

مواد تشکیل دهنده: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



- نکته خرید:** غذاهای کنسرو شده کم نمک/ بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید. اگر در دسترس نباشد، تخلیه و آبکشی می تواند محتوای نمک را تا 40٪ کاهش دهد.
- تعویض مواد:** هر لوبیایی کار می کند. ماشکی، پینتو یا قرمز را امتحان کنید.
- آیا میدانستید؟** لوبیا منبع عالی پروتئین گیاهی و فیبر است.



مواد تشکیل دهنده

- 1 قوطی (14.5 اونس) گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک اضافه شده
- 1 و 1/2 قاشق غذاخوری زنجبیل تازه، رنده شده یا پودر شده
- 1/2 قاشق غذاخوری سیر تازه، خرد شده یا پودر شده
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- 1 قوطی (14.5 اونس) گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک اضافه شده
- 1/2 قاشق غذاخوری زیره
- 1 قاشق غذاخوری گرام ماسالا
- اختیاری: 1 قاشق چایخوری پرک فلفل قرمز، گشنیز خرد شده

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن، پیاز، زنجبیل و سیر را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط رو به بالا اضافه کنید. بپزید تا پیازها شفاف شوند، حدود 5 دقیقه.
- مرحله 2:** لوبیا قرمز، گوجه فرنگی، زیره، گرام ماسالا و فلفل قرمز (اختیاری) را اضافه کنید. به مدت 5 دقیقه یا تا زمانی که کاملاً گرم شود، بپزید.
- مرحله 3:** روی آن گشنیز (اختیاری) بریزید و گرم سرو کنید.

در هر وعده: 170 کالری | 27 گرم کربوهیدرات | 8 گرم شکر | 9 گرم فیبر | 4 گرم چربی (0.5 گرم چربی اشباع) | 8 گرم پروتئین | 330 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید

Rajma Masala (curry de haricots rouges)

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon, coupé en dés
- 1½ cuillère à soupe de gingembre frais, râpé ou en poudre
- ½ cuillère à soupe d'ail frais, haché ou en poudre
- 1 boîte (15 onces) de haricots rouges, sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 1 boîte (14,5 onces) de tomates écrasées, sans sel ajouté
- ½ cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- Facultatif : 1 cuillère à café de flocons de piment rouge, coriandre hachée

Instructions

ÉTAPE 1 : Ajoutez l'huile, les oignons, le gingembre et l'ail dans une grande poêle à feu moyen-vif. Faites cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides, environ 5 minutes.

ÉTAPE 2 : Ajoutez les haricots rouges, les tomates, le cumin, le garam masala et, si vous le souhaitez, des flocons de piment rouge. Faites cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

ÉTAPE 3 : Garnissez de coriandre (optionnel) et servez chaud.



- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 %
- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent. Essayez les noir, les pinto ou les kidney.
- **Le saviez-vous ?** Les haricots sont une excellente source de protéines végétales et de fibres.



Par portion : 170 calories | 27 g de glucides | 8 g de sucre | 9 g de fibres | 4 g de lipides (0,5 g de lipides saturés)
| 8 g de protéines | 330 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes



راجما مصالحه (د سور لوبيا کړي)

څو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي

ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 متوسط پیاز، باریک پرې شوی
- 1 ½ کاشوغه تازه ادرك، رنده شوی یا پودر
- 1 ½ کاشوغه تازه هوږه، میډه شوې یا پودر
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچې شوې او نښتېل شوې وي
- 1 (14.5 اونس) قوطی میډه شوې رومیان، بې له مالګې
- ½ کاشوغه زیره
- 1 کاشوغه ګرام مصالحه
- اختیاري: 1 چمچه سور مرچ ټوټې ریز ریز شوی کجوره (ګشنیز)



- **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه! مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خواړه انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېل تر 40% پورې مالګین شيان را کموي.
- **المكونات القابلة للاستبدال:** هر ډول لوبیا کار کوي. توره لوبیا، پینټو لوبیا یا سره لوبیا وازموي.
- **هل تعلم؟** لوبیا د نباتي پروټینو او فايبر غوره سرچینه.



لارښوونې

- ګام 1:** یو لوی پین د منځني لور تودوښت لاندې تود کړئ. تېل، پیاز، ادرك او هوږه پکې واچوئ. شاوخوا 5 دقیقې یې پخ کړئ، تر څو پیاز شفاف شي.
- ګام 2:** سره لوبیا، رومیان، زیره، ګرام مصالحه او اختیاري سور مرچ ټوټې ور اضافه کړئ. شاوخوا 5 دقیقې یې پخ کړئ یا تر څو ښه تود شي.
- ګام 3:** په سر باندې اختیاري کجوره (ګشنیز) وشینده، او تود یې وړاندې کړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 170 کالوري | 27 ګرامه کاربوهايډرېټ | 8 ګرامه بوړه | 9 ګرامه فايبر | 4 ګرامه غوړ (0.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 8 ګرامه پروټين | 330 ملی ګرامه سوډيم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ

Đậu đỏ nấu cà ri kiểu Ấn (Rajma Masala)

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1 củ hành tây, thái hạt lựu
- 1½ thìa canh gừng tươi băm hoặc bột gừng
- ½ thìa canh tỏi băm hoặc bột tỏi
- 1 hộp (15 ounce) đậu thận, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 1 hộp (14,5 ounce) cà chua nghiền, không muối
- ½ thìa canh bột thì là
- 1 thìa canh bột gia vị garam masala
- Tùy chọn: 1 thìa cà phê ớt khô xay, rau mùi (ngò ri) tươi băm nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho dầu, hành tây, gừng và tỏi vào chảo lớn, xào trên lửa vừa-lớn. Xào khoảng 5 phút đến khi hành chuyển màu trong.

BƯỚC 2: Thêm đậu đỏ, cà chua, thì là, garam masala và ớt khô tùy chọn. Nấu trong 5 phút hoặc cho đến khi món ăn nóng và sánh lại.

BƯỚC 3: Rắc rau mùi (ngò ri) tươi lên trên nếu thích. Dùng nóng.



- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%.
- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được. Hãy thử đậu đen, đậu pinto hoặc đậu thận.
- **Bạn có biết?** Đậu là nguồn cung cấp protein thực vật và chất xơ dồi dào.



Trong mỗi khẩu phần: 170 Calo | 27g Tinh bột | 8g Đường | 9g Chất xơ | 4g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 8g Protein | 330mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes