

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

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