

Chickpea Stew

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 3 cloves garlic, minced
- ½ teaspoon red pepper flakes
- 1 teaspoon dried thyme
- ½ teaspoon salt
- Black pepper to taste
- 1 cup orange juice
- 2 (14.5 ounce) cans diced tomatoes, no salt added
- 2 (15 ounce) cans chickpeas, no salt added, rinsed and drained
- 3 cups cooked brown rice

Instructions

STEP 1: Heat oil over medium-low heat in a large pan. Add the garlic, red pepper flakes, thyme, salt and black pepper. Cook and stir for 1 minute, being careful not to burn the garlic.

STEP 2: Add the orange juice, tomatoes, and chickpeas. Increase the heat to medium-high and bring the stew to a boil.

STEP 3: Reduce the heat and simmer until the stew thickens, about 10 minutes. Serve with brown rice.



- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce salt content up to 40%!
- **Try This!** Cook brown rice like pasta. Add brown rice, a pinch of salt and a bay leaf to a large pot of boiling water. Cook for 30 minutes or until desired tenderness. Drain, cover and let sit for 5-10 minutes.



Per Serving: 340 Calories | 57g Carbs | 7g Sugar | 9g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 11g Protein | 430mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Estofado de garbanzos

Porciones: 6

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de pimienta rojo en hojuelas
- 1 cucharadita de tomillo deshidratado
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra a gusto
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 latas (14,5 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- 2 latas (15 onzas) de garbanzos, sin sal agregada, enjuagados y escurridos
- 3 tazas de arroz integral cocido

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-bajo. Agregue el ajo, el pimienta rojo en hojuelas, el tomillo, la sal y la pimienta negra. Cocine y revuelva por 1 minuto. Tenga cuidado de no quemar el ajo.

PASO 2: Agregue el jugo de naranja, los tomates y los garbanzos. Suba el fuego a medio-alto hasta que el estofado comience a hervir.

PASO 3: Reduzca el fuego y deje cocinando hasta que el estofado se espese ligeramente, durante aproximadamente 10 minutos. Sirva con arroz integral.



- **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.
- **¡Pruebe esto!** Cocine el arroz integral como si fuera pasta. Agregue arroz integral, una pizca de sal y una hoja de laurel en una olla grande con agua hirviendo. Cocine por 30 minutos o hasta que el arroz esté tierno según su preferencia. Escúrralo, cúbralo y déjelo reposar de 5 a 10 minutos.



Por porción: 80 calorías | 12 g carbohidratos | 7 g azúcar | 4 g fibra | 3 g grasa (0 g grasa saturada) | 2 g proteína | 270 mg sodio
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes