

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

خورش نخود

وعده ها: 6

رژیم: 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!

• **این را امتحان کنید!** برنج قهوه ای را مانند پاستا بپزید. برنج قهوه ای، کمی نمک و یک برگ بو را به یک قابلمه بزرگ آب در حال جوش



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 3 حبه سیر، خرد شده
- 1/2 قاشق چایخوری تکه های فلفل قرمز
- 1 قاشق چایخوری آویشن خشک
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 3 پیما نه برنج قهوه ای پخته شده
- 1 فنجان آب پرتقال
- 2 (14.5 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 2 قوطی (15 اونس) نخود، بدون نمک اضافه، شسته و آبکش شده

دستورالعمل ها

مرحله 1: روغن را روی حرارت ملایم در یک قابلمه بزرگ گرم کنید. سیر، پرک فلفل قرمز، آویشن، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. به مدت 1 دقیقه بپزید و هم بزنید، مراقب باشید سیر نسوزد.

مرحله 2: آب پرتقال، گوجه فرنگی و نخود را اضافه کنید. حرارت را تا متوسط رو به بالا زیاد کنید و بگذارید خورش به جوش بیاید. ...

مرحله 3: حرارت را کم کنید و حدود 10 دقیقه بجوشانید تا خورش غلیظ شود. با برنج قهوه ای سرو کنید.

در هر وعده: 80 کالری | 12 گرم کربوهیدرات | 7 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 3 گرم چربی | 0 گرم چربی اشباع | 2 گرم پروتئین | 270 میلی گرم سدیم
برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید