

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

Đậu gà hầm

Khẩu phần: 6

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

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu ăn
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- ½ thìa cà phê ớt đỏ
- 1 thìa cỏ xạ hương (thyme) khô
- ½ thìa cà phê muối
- Hạt tiêu đen tùy khẩu vị
- 1 chén nước cam
- 2 hộp (14,5 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- 2 hộp (15 ounce) đậu gà, không thêm muối, rửa và để ráo
- 3 chén cơm gạo lứt

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn trên lửa vừa. Cho tỏi, ớt khô vụn, cỏ xạ hương (thyme), muối và tiêu đen vào chảo. Đun và khuấy trong 1 phút, cẩn thận để tỏi không bị cháy.

BƯỚC 2: Thêm nước cam, cà chua và đậu gà. Tăng nhiệt lên mức vừa lớn và hầm kỹ.

BƯỚC 3: Hạ lửa nhỏ, nấu liu riu cho đến khi món hầm sánh đặc, khoảng 10 phút. Dùng kèm cơm gạo lứt.



- **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%!
- **Hãy thử ngay công thức này!** Nấu gạo lứt như mì pasta. Cho gạo lứt, một chút muối và một lá nguyệt quế vào nồi nước sôi lớn. Nấu trong 30 phút hoặc cho đến khi đạt độ mềm mong muốn. Chắt nước, đập nắp và để yên 5-10 phút.



Trong mỗi khẩu phần: 80 Calo | 12g Tinh bột | 7g Đường | 4g Chất xơ | 3g Chất béo (0g Chất béo bão hòa) | 2g Protein | 270mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes