

Curried Potato & Chickpea Stew

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 onion, chopped
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 3 cloves garlic, minced
- 3 tablespoons curry powder
- 4 large potatoes, chopped into bite-sized pieces
- 1 (15 ounce) can peas, no salt added, drained
- 2 (15 ounce) cans chickpeas, no salt added, with liquid
- 2 cups vegetable broth, no salt added
- 3 teaspoons fresh parsley, chopped

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add onion, salt and black pepper. Sauté until the onion begins to soften, about 5 minutes.

STEP 2: Add garlic and sauté 1 minute. Add curry powder and mix well.

STEP 3: Add potatoes, green peas, chickpeas and broth. Mix well. Reduce heat to medium-low, cover and cook until the potatoes are tender, about 20 minutes. Add water if needed. Serve over brown rice and top with parsley, if desired.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try navy or cannellini.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Nutrition Boost:** Add your favorite veggie, like cauliflower or broccoli.



Per Serving: 350 Calories | 59g Carbs | 5g Sugar | 13g Fiber | 8g Fat (0.5g Sat Fat) | 13g Protein | 450mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Estofado de papas y garbanzos al curry

Porciones: 6

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla, picada
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 3 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de curry en polvo
- 4 papas grandes, cortadas en trozos pequeños
- 1 lata (15 onzas) de guisantes, sin sal agregada, escurridos
- 2 latas (15 onzas) de garbanzos, sin sal agregada, con líquido
- 2 tazas de caldo de verduras sin sal agregada
- 3 cucharaditas de perejil fresco, picado

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla, la sal y la pimienta negra. Saltee hasta que la cebolla empiece a ablandarse, aproximadamente 5 minutos.

PASO 2: Agregue el ajo y saltéelo durante 1 minuto. Agregue el curry en polvo y mezcle bien.

PASO 3: Agregue las papas, los guisantes, los garbanzos y el caldo. Mezcle bien. Cocine a fuego medio-bajo hasta que las patatas estén tiernas, aproximadamente por 20 minutos. Agregue agua si es necesario. Sirva sobre arroz integral y espolvoree con perejil, si lo desea.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier frijol servirá! Pruebe con frijoles blancos o cannellini.
- **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.
- **Refuerzo nutricional:** Agregue su verdura favorita, como coliflor o brócoli.



Por porción: 350 calorías | 59g carbohidratos | 5g azúcar | 13g fibra | 8g grasa (0,5g grasa saturada) | 13g proteína | 450mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes