

## Pasta con Ceci

3 Servings

### Ingredients

- 3 cloves **garlic**, peeled and minced (or 1 Tbs pre-minced garlic)
- 3 Tbs **tomato paste**
- 1 can (15 oz) **chickpeas or other white beans**, drained and rinsed
- ½ cup dry **pasta** (elbows work well)
- ¼ cup **olive oil** (or vegetable oil of your choice)
- 1½-2 cups boiling water



### Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 380  
Total Fat: 21g  
Saturated Fat: 3g  
Protein: 10g  
Sodium: 210mg  
Carbohydrates: 41g  
Added Sugar: 0g  
Fiber: 7g

### Instructions

1. In a large pot or skillet, heat the oil.
2. Add the garlic and cook, stirring until it becomes fragrant, about 1 minute.
3. Stir in the tomato paste and cook for about 30 seconds.
4. Add the chickpeas, pasta, and boiling water. Stir to scrape up any browned bits on the bottom of the pot, lower the heat, and simmer until the pasta is cooked and most of the liquid has been absorbed, about 15 to 20

## Pasta con Garbanzos

3 Porciones

### Ingredientes

- 3 dientes de **ajo**, pelados y picados (o 1 cucharada de ajo picado)
- 3 cucharadas de **pasta de tomate**
- 1 lata (15 oz) de **garbanzos u otro frijol blanco**, enjuagados y escurridos
- ½ taza de **pasta**, sin cocinar (coditos son una Buena opción)
- ¼ taza de **aceite de oliva** (o aceite vegetal de su preferencia)
- 1½- 2 tazas de agua hirviendo



### Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 380  
Grasa Total: 21g  
Grasa Saturada: 3g  
Proteína: 10g  
Sodio: 210mg  
Carbohidratos: 41g  
Azúcar Agregado: 0g  
Fibra: 7g

### Preparación

1. En una olla grande, caliente el aceite.
2. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, moviendo por aproximadamente 1 minuto.
3. Agregue la pasta de tomate y cocine por 30 segundos.
4. Agregue los garbanzos, pasta y agua hirviendo. Mezcle bien. Baje el calor y deje cocinar a un hervor lento hasta que la pasta esté cocida y el líquido se haya reducido, aproximadamente 15-20 minutos.