

Spanish Chickpea Stew

6 Servings

Ingredients

3 Tbs **olive oil**, or vegetable oil of your choice
2 tsp fresh **garlic**, minced
2 cups fresh **onions**, peeled, diced
2 tsp sweet **paprika**
½ tsp ground **cumin**
1 package (10 oz) frozen **spinach**
1 can (15 oz) **garbanzo beans/ chickpeas**, low sodium, drained, rinsed
1 can (15 oz) **diced tomatoes**, low sodium
¾ cup **golden raisins**
1 cup canned **vegetable broth**, low sodium
1 Tbs **red wine vinegar**
Optional: ¼ tsp salt, ¼ tsp ground black pepper

Instructions

1. In a large pot, heat olive oil over medium heat.
2. Add onions and cook for 2-3 minutes until onions are translucent. Add garlic and cook for 1 minute more.
3. Mix in paprika, cumin, and spinach and cook for 7 minutes.
4. Add garbanzo beans, raisins, tomatoes, and vegetable broth. Bring to a boil.
5. Reduce heat to low and simmer uncovered for 7-10 minutes, or until raisins are plump.
6. Add vinegar, salt, and pepper. Mix well. Serve hot.



Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 280

Total Fat: 9g

Saturated Fat: 1g

Protein: 9g

Sodium: 220mg

Carbohydrates: 44g

Added Sugar: 0g

Fiber: 9g

Estofado de Garbanzos

6 Porciones

Ingredientes

3 cucharadas de **aceite de olivo**, u otro aceite vegetal
2 cucharaditas de **ajo**, picado finamente
2 tazas de **cebolla**, picada
2 cucharaditas de **paprika dulce**
½ cucharadita de **comino molido**
1 paquete (10oz) de **espinaca**, congelada
1 lata (15oz) de **garbanzos**, enjugados y escurridos
1 lata (15oz) de **tomates picados**, bajos en sodio
¾ taza de **pasas amarillas**
1 taza de **caldo de vegetal**, bajo en sodio
1 cucharada de **vinagre de vino rojo**
Opcional: ¼ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. En una olla grande sobre fuego medio, caliente el aceite.
2. Agregue la cebolla y cocine por 2-3 minutos o hasta que está translúcida. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto. Agregue la paprika y comino molido.
3. Agregue la espinaca y cocine por 7 minutos.
4. Agregue los garbanzos, pasas, tomates, y caldo. Deje hervir.
5. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento sin cubrir por 7-10 minutos, o hasta que las pasas están hidratadas/esponjadas.
6. Agregue el vinagre, sal y pimienta. Mezcle bien. Sirva caliente.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 280

Grasa Total: 9g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 9g

Sodio: 220mg

Carbohidratos: 44g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 9g