



# Easy Chickpea Stew

**Prep time: 5 minutes**

**Cook time: 20 minutes**

**Servings per recipe: 6**

**Serving size: 1 cup**

**Cost: \$5.25 per recipe, \$0.88 per serving**

## Ingredients

- 2 tablespoons olive oil
- 1 small onion, chopped
- 2 teaspoons minced garlic
- 2 teaspoons paprika
- ½ teaspoon ground cumin
- 1 (10 ounce) package frozen spinach, defrosted and drained
- 1 (15.5 ounce) can chickpeas, drained and rinsed
- 1 (14.5 ounce) can low-sodium chicken broth
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 2 teaspoons red wine vinegar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

## Directions

- 1) Heat the oil in large pot and add onions and garlic. Cook until onions are tender.
- 2) Add the paprika, cumin, and spinach and cook until heated through.
- 3) Add chickpeas, broth, and tomatoes. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 15 minutes.
- 4) Stir in the vinegar, salt, pepper and serve.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 8g	<b>29%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 101mg	<b>8%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 469mg	<b>10%</b>
Vitamin A 297mcg	<b>35%</b>

**\$\$ Money-Saving Tip:** Chickpeas are a healthy, low-cost source of protein.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?  
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Guiso Fácil de Garbanzos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$5.25 por receta, \$0.88 por porción

## Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 cucharaditas ajo picado
- 2 cucharaditas paprika
- ½ cucharadita comino molido
- 1 paquete (10 onzas) espinaca congelada, descongelada y escurrido
- 1 lata (15.5 onzas) garbanzos, enjuagados
- 1 lata (14.5 onzas) caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 lata (14.5 onzas) tomates en cubitos, bajos en sal
- 2 cucharaditas vinagre de vino tinto
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharada pimienta negra

## Preparación

- 1) Caliente el aceite en una olla y añada la cebolla y el ajo. Cocine hasta que la cebolla esté tierna.
- 2) Añada la paprika, el comino y la espinaca y cocine hasta que esté bien caliente.
- 3) Agregue los garbanzos, el caldo y los tomates. Hierva y después cocine sobre fuego lento por 15 minutos.
- 4) Añada y mezcle el vinagre, sal y pimienta y sirva.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 8g	<b>29%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 101mg	<b>8%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 469mg	<b>10%</b>
Vitamin A 297mcg	<b>35%</b>

**\$\$ Consejo para ahorrar dinero:**  
Los garbanzos son una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# Ensopado de Grão-de-Bico Fácil

**Tempo de preparação: 5 minutos**

**Tempo de cozimento: 20 minutos**

**Porções por receita: 6**

**Tamanho da porção: 1 copo**

**Custo: \$5.25 por receita, \$0.88 por porção**

## Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de chá de alho picado
- 2 colheres de chá de páprica
- ½ colher de chá de cominho moído
- 1 pacote (10 onças) de espinafre descongelado e escorrido
- 1 lata (15,5 onças) de grão-de-bico, enxaguado
- 1 lata (14,5 onças) de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 1 lata (14,5 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal
- 2 colheres de chá de vinagre de vinho tinto
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta-do-reino

## Modo de Preparo

- 1) Aqueça o azeite em uma panela grande e acrescente a cebola e o alho. Cozinhe até que as cebolas estejam macias.
- 2) Adicione a páprica, o cominho e o espinafre e cozinhe até aquecer por completo.
- 3) Adicione o grão-de-bico, o caldo e os tomates. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos.
- 4) Junte o vinagre, o sal, a pimenta e sirva.

## Nutrition Facts

6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>200</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 320mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 8g	<b>29%</b>
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 101mg	<b>8%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 469mg	<b>10%</b>
<b>Vitamin A</b> 297mcg	<b>35%</b>



### Dica para economizar dinheiro:

O grão-de-bico é uma fonte de proteína saudável e de baixo custo.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.