



Slow Cooker Eggplant, Tomato & Chickpea Stew

Prep time: 15 minutes

Cook time: 6 hours

Servings per recipe: 9

Serving size: 1 cup

Cost: \$11.52 per recipe, \$1.28 per serving

Ingredients

- 1 medium onion, chopped
- 2 medium eggplants, cubed
- 2 (15 ounce) cans diced tomatoes, no salt added
- 4 garlic cloves, minced
- 1 teaspoon ground ginger
- 1 tablespoon curry powder
- 2 teaspoons cumin
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 cup water
- 2 (15 ounce) cans chickpeas, drained and rinsed

Directions

- 1) Add all of the ingredients except for the chickpeas to a large slow cooker. Mix well and cook on low for 5 hours and 45 minutes.
- 2) Stir in chickpeas and cook for an additional 15 minutes.



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.

Nutrition Facts

9 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 190

% Daily Value*

Total Fat 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 480mg 21%

Total Carbohydrate 35g 13%

Dietary Fiber 11g 39%

Total Sugars 10g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 63mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 548mg 10%

*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.



Guisado de Berenjena, Tomate y Garbanzo en Olla de Cocción Lenta

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 6 horas

Porciones por receta: 9

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$11.52 por receta, \$1.28 por porción

Ingredientes

- 1 cebolla mediana, picada
- 2 berenjenas medianas, en cubos
- 2 latas (15 onzas) tomates picados, sin sal agregada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita jengibre picado
- 1 cucharada curry en polvo
- 2 cucharaditas comino
- 1 cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 1 taza agua
- 2 latas (15 onzas) garbanzos, enjuagados

Preparación

- 1) Agregue todos los ingredientes excepto por los garbanzos a una olla de cocimiento lento grande. Mezcle bien y cocine en bajo (low) por 5 horas y 45 minutos.
- 2) Revuelva los garbanzos y cocine por unos 15 minutos adicionales.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 9 servings per container | |
| Serving size | 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 190 |
| <small>% Daily Value*</small> | |
| Total Fat 2.5g | 3% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 480mg | 21% |
| Total Carbohydrate 35g | 13% |
| Dietary Fiber 11g | 39% |
| Total Sugars 10g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 9g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 63mg | 4% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 548mg | 10% |

\$\$ 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 Berinjela, Tomate e Grão-de-Bico na Panela Elétrica

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de cozimento: 6 horas

Porções por receita: 9

Tamanho da porção: 1 copo

Custo: \$11.52 por receita, \$1.28 por porção

Ingredientes

- 1 cebola média, picada
- 2 berinjelas médias, em cubos
- 2 latas (15 onças) de tomates em cubos, sem adição de sal
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de sopa de curry em pó
- 2 colheres de chá de cominho
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 copo de água
- 2 latas (15 onças) de grão-de-bico, drenados e enxaguados

Modo de Preparo

- 1) Adicione todos os ingredientes, exceto o grão-de-bico, a uma panela grande. Misture bem e cozinhe em temperatura baixa por 5 horas e 45 minutos.
- 2) Adicione o grão-de-bico e cozinhe por mais 15 minutos.

\$\$ Dica para economizar dinheiro:
Feijão, atum enlatado, manteiga de amendoim e ovos são boas fontes de proteína 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.

Nutrition Facts

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 9 servings per container | |
| Serving size | 1 cup |
| Amount per serving | |
| Calories | 190 |
| % Daily Value* | |
| Total Fat 2.5g | 3% |
| Saturated Fat 0g | 0% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 480mg | 21% |
| Total Carbohydrate 35g | 13% |
| Dietary Fiber 11g | 39% |
| Total Sugars 10g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 9g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 63mg | 4% |
| Iron 2mg | 10% |
| Potassium 548mg | 10% |

*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.