

## Spanish Chickpea Stew

6 Servings

### Ingredientes

- 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

