Garbanzos y tomates

Los garbanzos son muy populares en las comidas vegetarianas de África del Norte. En esta receta, la combinación del chile en polvo, el comino y el jengibre crean un sabor delicioso, sin ser muy picante.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

los

INGREDIENTES

1 cucharadita de aceite de canola

1¼ tazas de cebolla, fresca, pelada, cortada en cuadritos de ¼"

2 dientes de ajo, fresco, finamente picado (1 diente es aproximadamente ½ cucharadita)

½ cucharadita de jengibre, fresco, rallado (¼ cdta de jengibre molido)

2½ tazas de garbanzos, enlatados, escurridos y enjuagados o garbanzos secos, cocidos

3 tazas de tomate con su jugo, enlatado, bajo en sodio, cortado en cuadritos

¼ taza de agua

½ cucharadita de chile en polvo

1½ cucharaditas de comino, molido

las

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en una olla pequeña a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y saltéela hasta que esté blanda. No la deje dorar. Agregue el ajo y el jengibre y revuelva hasta que estén fragantes.
2. Agregue los garbanzos, el tomate con su jugo, el agua, el chile en polvo y el comino. Continúe cocinándolos a fuego medio hasta que hiervan.
3. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento sin tapar por 10 minutos o hasta que el líquido solo cubra el fondo de la olla. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
4. Sirva ½ taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ½ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**120**
Grasa total	**3 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	**183 mg**
Carbohidrato total	**20 g**
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**5 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	44 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza proporciona:
legumbres como sustituto de carne: 1½ onzas equivalentes de sustituto de carne y ¼ taza de vegetales; o
legumbres como vegetal: ⅝ taza de vegetales.

los CONSEJOS DEL CHEF

Consejos para remojar garbanzos secos
1 libra de garbanzos secos = alrededor de 2½ tazas de garbanzos secos o 6¼ tazas de garbanzos cocidos.

Método de remojo por la noche: agregue 7 tazas de agua fría por cada libra de garbanzos secos. Cúbralos y refrigérelos por la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Método de remojo rápido: hierva 7 tazas de agua por cada libra de garbanzos secos. Agregue los garbanzos y hierva por 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos remojar por 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Consejos para cocinar garbanzos secos
Una vez que los garbanzos han sido remojados y escurridos, añada 7 tazas de agua por cada libra de garbanzos secos. Hierva gradualmente con la tapa inclinada hasta que estén blandos, alrededor de 2 horas. Use garbanzos cocidos inmediatamente.

Punto crítico de control
Para servir caliente, mantenga a una temperatura mínima de 140 °F o más alta o enfríelos para usarlos más tarde. Para enfriarlos, enfríe a una temperatura de 70 °F durante las primeras 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de un término de 4 horas adicionales.