

Guiso de Garbanzo Español

Tiempo de preparación : 15 minutos

Tiempo de Cocción: 25 minutos

Sirve: 6 Porciones

La leve sazón del comino y el pimentón (paprika), lo sustancioso de los garbanzos, el suave sabor de la espinaca, la leve acidez de los tomates y la dulzura de las pasas doradas, crean un guiso delicioso que le harán agua la boca.

Ingredientes

- 3 cucharadas** aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas** ajo fresco, machacado
- 2 tazas** cebolla fresca, pelada y cortada
- 2 cucharaditas** pimiento (paprika) dulce
- 2 cucharaditas** comino molido
- 3 tazas** espinaca congelada, picada
- 2 tazas** garbanzo enlatado bajo en sodio escurridos y enjuagados
- 3/4 taza** pasas doradas
- 1 taza** caldo de pollo enlatado bajo en sodio
- 1 cucharada** vinagre de vino rojo
- 1/4 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** pimienta negra molida

Preparación

1. En una olla grande caliente el aceite de oliva a fuego medio.
2. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto. Agregue las cebollas y continúe cocinando de 2 a 3 minutos hasta que las cebollas estén translúcidas.
3. Mézclele el pimentón (paprika) y el comino.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorías	241	
Grasa total	8 g	
Proteínas	8 g	
Carbohidrato	38 g	
Fibra dietética	6 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	156 mg	

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza
Vegetales	1/2 taza
Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

4. Agregue la espinaca y cocine por 7 minutos.
5. Agregue los garbanzos, las pasas, tomates y caldo de pollo, lleve a ebullición.
6. Reduzca el fuego a lento y cocine descubierto de 7 a 10 minutos o hasta que las pasas estén esponjadas.
7. Agregue el vinagra, la sal y pimienta. Mézclelo bien. Sirvalo caliente.

Notas

Nuestra Historia

La Secundaria Skyline está ubicada en un campo precioso de 45 hectáreas en las colinas de Oakland en California. El equipo surgió de una academia pre-existente, después de la escuela, de cocina que enseña habilidades culinarias y nutrición. Después de conducir pruebas de sabor y de recibir la aprobación de los estudiantes, el equipo eventualmente presentó no una, pero dos recetas de guiso que son destacadas en este recetario: Guiso de Garbanzo Español y Guiso de Camote y Frijoles Negros.

El sustancioso Guiso de Garbanzo Español será una encantadora adición a su menú. Los sabores de este guiso están bien balanceados con la leve acidez de los tomates, creando un delicioso plato principal cuando se sirve sobre arroz integral o cuscús integral.

Escuela secundaria Skyline

Oakland, California

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición de la Escuela: Donnie Barclift

Chef: Jenny Huston

Miembros de la Comunidad: Rusty Hopewell (Nutricionista del centro de salud) y Sage Moore

Estudiantes: Karen M., Quailyn S., and Rudy R.

1 taza provee:

Legumbre como una alternativa a la carne: 1 ½ oz equivalente carne alternativa. 1/8 taza vegetales verde oscuros, y 1/4 taza otros vegetales y 1/8 taza de frutas.

O

Legumbres como vegetales: 3/8 taza vegetales legumbres, ¼ taza vegetales verde oscuros, y 1/4 taza otros vegetales y 1/8 taza de frutas.

Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero no como los dos simultáneamente.

