

Garbanzos del Suroeste

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo grande, picado
- 1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado
- 1 taza de tomate maduro picado
- 2/3 taza de agua
- 1 cucharada de miel
- 1/2 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
- tazas cocidas, bajas en sodio, garbanzos, escurridas
- 1/4 taza de dátiles picados o 2 cucharadas de azúcar moreno
- 1 cucharada de jugo de limón



Porciones: 6



Instrucciones:

1. Calentar el aceite en un sartén mediano.
2. Combine la cebolla, el ajo, el jengibre y el tomate; saltear a fuego medio hasta que el tomate y la cebolla se ablanden y todo el líquido se haya cocinado, unos 5-8 minutos.
3. Añadir condimentos. Cocine brevemente para mezclar sabores. Agregue frijoles, agua, miel y dátiles o azúcar moreno.
4. Llevar a ebullición, cubrir, reducir el fuego y hervir a fuego lento 10-15 minutos.
5. Agregue el jugo de limón.
6. Transfiera al tazón para servir y decore con rodajas de lima y cilantro, si lo desea.
7. Hace 6 porciones.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	3/4 cup (196g)
Amount per serving	
Calories	150
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 90mg	4%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 10g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 82mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 235mg	6%

*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.