

# GARBANZOS AL CURRY

Rinde para 6 porciones



## Ingredientes



2 cucharadas de aceite vegetal



½ cebolla mediana cortada en cubitos



4 dientes de ajo triturados



½ cucharadita de comino



2 ½ cucharadas de curry en polvo



3 papas grandes cortadas en cubitos



2 ½ tazas de agua



1 ½ tazas de garbanzos cocidos o 1 lata de 15 onzas de garbanzos escurridos y lavados (preferentemente, sin sodio o bajo en sodio)



4 tazas de espinaca tierna, bien comprimida



½ taza de hierbas frescas, finamente picadas (como perejil, albahaca o cilantro)



Jugo de 1 lima



Sal y pimienta a gusto



\*Opcional: 3 tazas de cereales integrales cocidos como arroz integral, farro o quinua

1

En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-bajo. Agregue la cebolla y el ajo, y saltee durante 2 a 3 minutos, hasta que estén tiernos.

2

Agregue el comino y el curry en polvo y saltee durante 3 a 5 minutos.

3

Suba el fuego a medio-alto; agregue las papas y las 2 ½ tazas de agua. Cubra con una tapa y hierva.

4

Reduzca a fuego lento y tape la sartén parcialmente. Hierva a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las papas estén tiernas.

5

Agregue los garbanzos y la espinaca tierna, tape la sartén y cocine durante 1 o 2 minutos o hasta que la espinaca se sofría.

6

Retire del fuego, mezcle las hierbas frescas, el jugo de lima y agregue sal y pimienta al gusto.

7

Para que esta sea una comida completa, sirva con ½ taza de sus cereales integrales favoritos, como arroz integral, farro o quinua.

### Información nutricional (por porción, sin guarnición opcional):

Calorías: 260; grasas totales: 7 g; grasas saturadas: 1 g; colesterol: 0 mg; sodio: 340 mg; carbohidratos: 44 mg; fibra: 10 g; azúcares agregados: 0 g; proteínas: 8 g.



## COMA MUCHAS MÁS VERDURAS

Para obtener recetas, recursos y asistencia alimentaria gratis, llame al **311** o visite [nyc.gov/nutrition](http://nyc.gov/nutrition).



Eric L. Adams  
Alcalde  
Ashwin Vasan, MD, PhD  
Comisionado