



ROASTED CHICKPEA COUSCOUS BOWL

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 30 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 15 oz can no sodium chickpeas, drained, rinsed, and patted dry
- 1 2/3 tbsp olive oil
- 1 teaspoon dried thyme
- 1 large zucchini or yellow squash, diced
- 1 pint cherry tomatoes, halved
- 1 bell pepper, diced
- 1 cup no-salt canned corn
- 1 cup pearled (Israeli) couscous, uncooked
- 1 clove garlic, minced
- 1 ¼ cup low-sodium vegetable broth
- Salt and pepper to taste

PREPARATION

1. Preheat oven to 425 degrees.
2. **Start the Chickpeas:** In a large bowl, combine chickpeas, 1-teaspoon olive oil, thyme, and 2 teaspoons smoked paprika. Toss to coat. Add to a lined baking sheet and bake for 10 minutes.
3. **Prepare roasted Vegetables:** In a large bowl, add the zucchini, tomatoes, pepper, 1-tablespoon olive oil, salt, and pepper. Toss to coat. Add vegetables to a separate lined baking sheet.
4. Once chickpeas have baked for 10 minutes, gently shake the sheet of chickpeas and return to the oven. Add vegetables into the oven as well. Bake chickpeas and vegetables for another 20 minutes or until chickpeas are crispy and vegetables are slightly browned.
5. **Couscous:** While chickpeas/vegetables are roasting, prepare couscous. Add vegetable broth, 1-teaspoon olive oil, and garlic to a pot over medium heat bring to a boil. Stir in couscous, cover with lid; reduce heat to low and simmer 8-10 minutes, stirring occasionally.
6. Combine the cooked couscous, roasted vegetables and chickpeas in a large bowl.

ADAPTED FROM cheerfulchoices.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!
www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 cup (311g)
Amount per serving	
Calories	270
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 44g	16%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 56mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 493mg	10%

*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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/22
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



BOWL DE CUSCÚS DE GARBANZOS ASADOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

Lata de 15 oz de garbanzos sin sodio, escurridos, enjuagados y secados
1 2/3 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de tomillo seco
1 calabacín grande o calabaza amarilla, cortado en cubitos
1 pinta de tomates cherry, cortados a la mitad
1 pimiento, cortado en cubitos
1 taza de elote enlatado sin sal
1 taza de cuscús perlado (israelí), sin cocer
1 diente de ajo, finamente picado
1 ¼ taza de caldo de verduras bajo en sodio
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Comience con los garbanzos: en un tazón grande, combine los garbanzos, 1 cucharadita de aceite de oliva, tomillo y 2 cucharaditas de pimentón ahumado. Mezcle para cubrir. Agregue a una bandeja para hornear y hornee por 10 minutos.
3. Prepare las verduras asadas: en un tazón grande, agregue las calabacitas, los tomates, la pimienta, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcle para cubrir. Agregue las verduras a una bandeja para hornear forrada separada.
4. Una vez que los garbanzos se hayan horneado durante 10 minutos, sacuda suavemente la hoja de garbanzos y vuelva al horno. Agregue verduras al horno también. Hornee los garbanzos y las verduras durante otros 20 minutos o hasta que los garbanzos estén crujientes y las verduras ligeramente doradas.
5. Cuscús: Mientras se asan los garbanzos/verduras, prepare el cuscús. Agregue el caldo de verduras, 1 cucharadita de aceite de oliva y el ajo a una olla a fuego medio hasta que hierva. Agregue el cuscús, cubra con la tapa; reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento de 8 a 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Combine el cuscús cocido, las verduras asadas y los garbanzos en un bol grande.



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 cup (311g)

Amount per serving
Calories **270**

% Daily Value*

Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 44g	16%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 56mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 493mg	10%

*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.

ADAPTADA DE Cheerfulchoices.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! www.centraltexasfoodbank.org/recipes

CHOICES

PROGRAMA EDUCATIVO DE NUTRICION 6500 Metropolis Dr., Austin, TX 78744 | 512-282-2111 | centraltexasfoodbank.org

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/22



BOWL DE CUSCÚS DE GARBANZOS ASADOS

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés