

CHICKPEAS WITH DRIED FIGS

PREPTIME: 5 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil

1 large onion, peeled and sliced into wedges

8-10 dried figs, chopped (about ½ cup)

2 cups chicken broth, low sodium

2 cans chickpeas (about 3 cups)

4 cups kale, coarsely chopped

Salt and pepper, to taste

PREPARATION

- 1. Heat the oil in a large sauté pan or skillet over low-medium heat. Add the onions and slowly cook over low heat for 20 minutes, until a bit caramelized.
- 2. Add the figs and mix well, then add the 2 cups chicken broth. Bring to a simmer, cook until most of the liquid has evaporated, about 15 minutes. Check the figs, if they're not soft yet, reduce the heat and add ¼ cup water and cook a little longer. (Repeat as necessary until onions are caramelized and figs are soft.)
- 3. Add the chickpeas to the pan and stir to coat. Let cook about 3 minutes to absorb some of the flavors. Season with salt and pepper to taste. Mix in the chopped leafy greens until wilted, remove from heat, and serve!

ADAPTED FROM

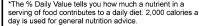
http://www.frugalnutrition.com/chicken-with-dried-figs-mashed-potatoes/Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

COOK TIME: 35 minutes

SERVES: 4



Nutrition F	acts
4 servings per container Serving size 1 c	up (330g
Amount per serving Calories	380
%	Daily Value
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2 %
Total Carbohydrate 58g	21%
Dietary Fiber 14g	50%
Total Sugars 21g	
Includes 0g Added Sugars	0 %
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 135mg	10%
Iron 5mg	30%
Potassium 757mg	15%





This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



GARBANZO CON HIGOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 4



TIEMPO PARA COCINAR: 35 minutos

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla grande, pelada y rebanada en cuñas

8-10 higos secos, picados (alrededor de ½ taza)

2 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio

2 latas de garbanzos (alrededor de 3 tazas)

4 tazas de col rizada, picada gruesa

Sal y pimienta, al gusto

PREPARACIÓN

- Calentar el aceite en una sartén grande sobre el calor a bajo medio. Añada las cebollas y cocine lentamente a fuego lento durante 20 minutos, hasta que se haya caramelizado un poco.
- 2. Añadir los higos y mezclar bien, a continuación, añadir el caldo de pollo. Hervir a fuego lento, cocer hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado, unos 15 minutos. Ver los higos, si todavía no están blandos, reduzca el calor y añada ¼ de agua y cocine un poco más. (repita lo necesario hasta que las cebollas estén caramelizadas y los higos estén blandos.)
- 3. Añadir los garbanzos al sartén y revolver. Deje cocer unos 3 minutos para absorber algunos de los sabores. Sazonar con sal y pimienta al gusto. ¡Mezclar la col rizada hasta marchitarse, quitar del calor, y servir!

ADAPTADA DE

frugalnutrition.com/chicken-with-dried-figs-mashed-potatoes

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición





Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17 Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés