

Garbanzo Beans

Key Points

- Before preparing dried beans, sort through for tiny pebbles or shriveled beans.
- Dried beans need to be soaked before they are cooked.
- The best way to soak dried beans is to cover them in cold water and bring to a gentle boil, turn off the heat and allow beans to soak in the water for 1-2 hours. *Do not add salt to the soaking water.* Drain water and rinse with fresh water.
- To cook beans, cover with fresh water and simmer for 1–2 hours. Do not let beans dry out, beans should always be covered with water.



Garbanzo Bean Stir-Fry

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion chopped
3 garlic cloves minced
2 cups cooked chickpeas
4 cups chopped kale leaves
1 tablespoon chopped fresh oregano,
or (1 teaspoon dried oregano)
2 teaspoons parsley (optional)
2 tablespoons lemon juice
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat the oil over medium heat.
2. Add onions, garlic and cook until soft.
3. Add chickpeas and cook for about 5 minutes.
4. Add kale, oregano, parsley, and cook for 6 more minutes.
5. Remove from heat and add lemon juice. Mix well.
6. Season with salt and pepper.
7. Serve immediately.
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from 101cookbooks.com

Garbanzo Bean Salad

Ingredients:

2 cups cooked chickpeas
1/2 cup chopped red onion
1 cucumber diced
1/3 cup chopped bell pepper
2 tomatoes chopped
1 tablespoon vegetable oil
1/3 cup vinegar
1 tablespoon chopped fresh oregano
(or 1 teaspoon dried oregano) optional
Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl combine chickpeas, onion, cucumber, bell pepper, and tomatoes.
2. In a small bowl, combine oil, vinegar, oregano, salt and pepper.
3. Add oil and vinegar dressing to chickpea mixture. Mix well.
4. Serve immediately or chill before serving.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Adapted from allrecipes.com

Quick Tips

- Another name for Garbanzo beans is chickpeas.
- One pound dried beans (2 cups) equals 5 to 6 cups cooked beans.
- Beans are an inexpensive source of protein and fiber.
- Dried beans can be kept in an airtight container for a year.
- Remember to rinse all fruits and vegetables before using.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!
For more information about Stellar Farmers Markets, visit www.nyc.gov/health/farmersmarkets

This material was funded by USDA's Supplemental Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

Garbanzo

Puntos Claves

- Antes de cocinar los garbanzos secos, examine que no hayan piedritas o frijoles secos.
- Los garbanzos secos necesitan ser remojados antes de cocinarlos.
- La mejor forma de remojar los garbanzos secos es cubrirlos en agua fría y hervirlos ligeramente; luego apagar el fuego y dejar los garbanzos en remojo por 1-2 horas. *No agregue sal al agua del remojo.* Escurra el agua y enjuague con agua fresca.
- Para cocinar, cubra con agua fresca y cocine a fuego lento por 1-2 horas. No deje que los garbanzos se sequen; los garbanzos siempre deben estar sumergidos en agua.



Salteado de garbanzo

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 3 dientes de ajo, molido
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 4 tazas de hojas de col rizada picadas
- 1 cucharada de orégano fresco picado (o 1 cucharada de orégano seco)
- 2 cucharaditas de perejil (opcional)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y el ajo, y cocine hasta que estén blandas.
3. Añada los garbanzos y cocine por uno 5 minutos.
4. Añada la col, el orégano y perejil y cocine por 6 minutos más.
5. Retire del fuego y agregue el jugo de limón. Mezcle bien.
6. Sazone con sal y pimienta.
7. Sirva inmediatamente.
8. Refrigere lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Adaptado de 101cookbooks.com

Ensalada de garbanzo

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de cebolla roja picada
- 1 pepino, cortado en cuadritos
- 1/3 taza de pimentón picado
- 2 tomates, picados
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/3 taza de vinagre
- 1 cucharada de orégano fresco picado (o 1 cucharadita de orégano seco) opcional
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un tazón grande combine los garbanzos, la cebolla, el pepino, el pimentón y los tomates.
2. En un tazón pequeño combine el aceite, vinagre, orégano, la sal y la pimienta.
3. Agregue el aceite y el aderezo de vinagre a la mezcla de garbanzos. Mezcle bien.
4. Sirva inmediatamente o deje enfriar antes de servir.

Rinde 5 porciones.

Adaptado de allrecipes.com

Consejos rápidos

- Otro nombre para garbanzo es chícharo.
- Una libra de garbanzos secos (2 tazas) equivale a 5 o 6 tazas de fréjoles cocidos.
- Los fréjoles son una fuente de proteína y fibra.
- Los fréjoles secos pueden conservar en un recipiente hermético hasta por un año.
- Recuerde enjuagar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Para obtener más información acerca de Stellar: [Ufa YfgA Uf_Yrg](http://www.nyc.gov/health/farmersmarkets) visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).