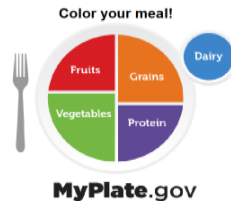


GARBANZOS Y ESPINACA SALTEADOS

Tamaño de porción: 1 1/4 cup

Número de porciones: 4



Ingredientes

1 vara de apio, en cortada

1 cebolla amarilla, cortada

1 zanahoria, cortada

1 lata de tomates, sin sal

1 lata de garbanzos, sin sal, enjuagados

1/4 cucharadita de chile en hojuelas

1 diente de ajo, picado

10 oz de espinaca, fresca o congelada

1/4 taza de agua

1 cucharada de aceite

1 taza de quinoa o arroz integral

Instrucciones

1. Caliente aceite en un sartén y añada la cebolla, ajo, apio y zanahoria por 15 minutos.
2. Incremente la temperatura y añada los jitomates y los garbanzos por 5 minutos.
3. Reduzca el fuego y añada la espinaca hasta que esté suave. Añada jugo de limón o chile en hojuelas y sirva sobre arroz o quinoa.

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

@Gleanersfan

@Gleanerskitchen

@GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos? Llame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773

food
BANK

MHHS

Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
(Food Bank Council of Michigan)
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.

Encuentre más información aquí: linktr.ee/GleanersKitchen