

Chickpeas with Chard and Tomato Sauce

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

- 1 can (15 ounces) chickpeas, rinsed and drained
- 4 tbsp olive oil (or butter)
- 4 garlic cloves, thinly sliced
- 1 28-32 oz jar tomato sauce
- 2 tsp smoked paprika (optional)
- 2 cups finely chopped chard or kale



1. In a large skillet, heat four tablespoons of olive oil or butter over medium heat. Add the drained chickpeas and cook until butter just begins to brown.
2. Add the garlic and paprika and stir until fragrant, about 2 minutes.
3. Pour in the jarred marinara sauce and simmer until the sauce begins to thicken, about 10 minutes. Add the greens and stir until they're just wilted.
4. Serve warm over crusty bread or crispy potatoes. If you feel like it, top it with your favorite cheese like Parmesan, burrata, sharp cheddar or even brie!



Adapted from: themodernproper.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Chickpeas with Chard and Tomato Sauce

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

- 1 can (15 ounces) chickpeas, rinsed and drained
- 4 tbsp olive oil (or butter)
- 4 garlic cloves, thinly sliced
- 1 28-32 oz jar tomato sauce
- 2 tsp smoked paprika (optional)
- 2 cups finely chopped chard or kale



1. In a large skillet, heat four tablespoons of olive oil or butter over medium heat. Add the drained chickpeas and cook until butter just begins to brown.
2. Add the garlic and paprika and stir until fragrant, about 2 minutes.
3. Pour in the jarred marinara sauce and simmer until the sauce begins to thicken, about 10 minutes. Add the greens and stir until they're just wilted.
4. Serve warm over crusty bread or crispy potatoes. If you feel like it, top it with your favorite cheese like Parmesan, burrata, sharp cheddar or even brie!



Adapted from: themodernproper.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Garbanzos con Acelga y Salsa de Tomate

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 4 cucharadas de aceite de oliva (o mantequilla)
- 4 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
- 1 bote de 28-32 onzas de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado (opcional)
- 2 tazas de acelga o col rizada finamente picada



1. En una sartén grande, calentar cuatro cucharadas de aceite de oliva o mantequilla a fuego medio. Añadir los garbanzos escurridos y cocinar hasta que la mantequilla comience a dorarse.
2. Añadir el ajo y el pimentón y remover hasta que estén fragantes, unos 2 minutos.
3. Verter la salsa marinara de bote y cocinar a fuego lento hasta que la salsa empiece a espesar, unos 10 minutos. Añadir las verduras y remover hasta que estén apenas marchitas.
4. Servir caliente sobre pan crujiente o patatas crujientes. Si te apetece, ponle tu queso favorito, como parmesano, burrata, cheddar fuerte o incluso brie.



Adaptado de: themodernproper.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Garbanzos con Acelga y Salsa de Tomate

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 20 minutos

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 4 cucharadas de aceite de oliva (o mantequilla)
- 4 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
- 1 bote de 28-32 onzas de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado (opcional)
- 2 tazas de acelga o col rizada finamente picada



1. En una sartén grande, calentar cuatro cucharadas de aceite de oliva o mantequilla a fuego medio. Añadir los garbanzos escurridos y cocinar hasta que la mantequilla comience a dorarse.
2. Añadir el ajo y el pimentón y remover hasta que estén fragantes, unos 2 minutos.
3. Verter la salsa marinara de bote y cocinar a fuego lento hasta que la salsa empiece a espesar, unos 10 minutos. Añadir las verduras y remover hasta que estén apenas marchitas.
4. Servir caliente sobre pan crujiente o patatas crujientes. Si te apetece, ponle tu queso favorito, como parmesano, burrata, cheddar fuerte o incluso brie.



Adaptado de: themodernproper.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664