



Stewed Black-eyed peas

Serves 4 | \$4.67

130 calories | 16g carbs | 6g fat (0.5g sat fat) | 7g protein | 200mg sodium | 5g fiber per serving

Ingredients

- 2 Tbs. olive oil
 - 3 cloves garlic, minced
 - 1 15-oz can no-salt-added carrots (do not drain)
 - 2 15-oz. cans no-salt-added black eyed peas (do not drain)
 - 1 lb. bag frozen chopped spinach, thawed
 - ¼ tsp. salt
 - ¼ tsp. black pepper
 - hot sauce, serve on the side to taste
1. In a medium pot, heat the oil over medium heat.
 2. Sauté the garlic in the oil until lightly golden, about 1 minute.
 3. Stir in the carrots and beans with their liquid.
 4. Simmer until stew is thickened, about 5 minutes.
 5. Stir in the spinach and heat through.
 6. Season with salt and pepper.
 7. Serve with the hot sauce.

Fill Half Your Plate with Fruits and Veggies

- This recipe is a great way to get the vegetables needed for a healthy diet

Make it a Meal

- Add a lean meat such as chicken to this dish for a complete meal



A member of
FEEDING AMERICA



estofado frijoles de ojo negro

Porciones 4 | \$4.67

130 calorías | 16g carbohidratos | 6g grasa (0.5g grasa saturada) | 7g proteína | 200mg sodio | 5g fibra cada porción

Ingredientes

- 2 cucharadas. aceite de oliva
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata sin sal añadido zanahorias (no descarga) (15 oz.)
- 2 de 15 oz. latas sin sal añadido black eyed peas (no descarga)
- 1 lb. bolsa de espinaca picada congelada, descongelada
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negro
- salsa picante, sirven en el lado de degustar

1. En una cacerola mediana, caliéntelo el aceite sobre fuego mediano.
2. Saltee el ajo en el aceite hasta que está salteado ligeramente, sobre 1 minuto
3. Pon las zanahorias y frijoles en la cacerola con sus líquidos.
4. Cocine a fuego lento hasta que el estofado se espesa, sobre 5 minutos.
5. Pon la espinaca y caliéntelo.
6. Sazone con sal y pimienta.
7. Sierva con salsa picante.

capitalareafoodbank.org/recipes

Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales

- Esta receta es una buena manera de consumir los vegetales necesarios para un dieta saludable.

Hace lo un tiempo de comida

- Envuelva carne baja en grasa como pollo para completar este plato



A member of
FEEDING AMERICA

together we can solve hunger