

## Spinach with Garbanzo Beans

**Yield:** 4 servings

**Total Time:** 10 minutes

### Ingredients

- 2 teaspoons olive or vegetable oil
- 2 cloves of garlic, minced (or ¼ teaspoon garlic powder)
- 1 onion, chopped
- 1 package (10 ounces) frozen spinach, thawed and drained
- 1 can (15 ounces) garbanzo beans, drained
- ½ teaspoon ground cumin (or other favorite spice)
- 1/8 teaspoon salt

### Preparation Instructions

1. Add oil, garlic and onion to a large skillet (if you are using garlic powder add it in step 3)
2. Cook over medium heat about 5 minutes or until onion becomes clear.
3. Add spinach, garbanzo beans, cumin, and salt. Cook until heated through, mashing the beans slightly with a spoon.
4. Serve warm.

### Nutrition Highlights

- This recipe works as a side dish or even as an entree. If you don't have garbanzo beans you can use any type of canned beans.
- When using canned beans make sure to rinse them before adding to a recipe, this will remove about 40% of the sodium!
- Beans are high in fiber and protein. This dish provides 7 grams of fiber per serving and 8 grams of protein.

Adapted from: [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

## Шпинат с Бобами Нута (Garbanzo Beans)

**Выход:** 4 порции

**Затраченное время:** 10 мин

### Ингредиенты

- 2 ч.л. оливкового или любого растительного масла
- 2 дольки чеснока, размятого (или ¼ ч.л. чесночного порошка)
- 1 луковица, нарезанная
- 1 10-унц пакет мороженого шпината, размороженного и отжатого
- 1 15-унц банка Нутовых Бобов (Garbanzo beans), со слитой жидкостью
- ½ ч.л. тмина (или любой другой приправы по Вашему желанию)
- 1/8 ч.л. соли

### Приготовление

1. В большой сковороде разогрейте растительное масло и добавьте лук и чеснок. (При использовании чесночного порошка, добавьте его в конце).
2. Пассеруйте овощи на среднем огне около 5 мин, пока лук не станет прозрачным.
3. Добавьте шпинат, Нутовые бобы, тмин, и соль. Продолжайте пассеровать пока всё хорошо не прогреется. Слегка разомните нутовые бобы ложкой.
4. Подавайте к столу в тёплом виде.

### Информация об Этом Блюде и его Пользе

- Этот рецепт можно использовать как гарнир или как главное блюдо. При отсутствии Нутовых бобов можно использовать консервированную фасоль любого сорта.
- При использовании консервированной фасоли, прополощите её перед добавлением к другим овощам. Это уменьшит количество натрия (соли) примерно на 40%.
- Бобы богаты клетчаткой и белками. Это блюдо содержит 7г клетчатки и 8г белка на порцию.

Рецепт адаптирован из [www.foodhero.org](http://www.foodhero.org)

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved