

Meal Kit #2

Recipe #1

Pasta y Ceci (garbanzos) Pasta & Ceci (Chickpeas)

Pasta y Ceci (garbanzos)

Receta adaptada de [The New York Times](#)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, picada finamente al tamaño de un guisante
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 lata (15 onzas) de tomate triturado o puré
- 1 lata de garbanzos escurridos
- 4-5 tazas de agua
- 1/2 caja de pasta para sopa
- 1 manojo de col rizada o verduras resistentes, lavadas, sin costillas ni tallos, y cortadas en trozos del tamaño de un bocado
- 1 paquete de copos de pimienta roja
- 2 paquetes de queso parmesano

Opcional: romero seco o fresco

INSTRUCCIONES

1. Calentar las 2 cucharadas de aceite en una olla grande a fuego medio. Añade la cebolla picada, el ajo y la mitad del paquete de copos de pimienta roja (más si lo quieres más picante) junto con una pizca de sal, y cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que se ablande, de 8 a 10 minutos.
2. Incorpora los tomates en lata y los garbanzos escurridos, y cocina a fuego lento durante unos 10 minutos. Aplastar algunos de los garbanzos contra la olla con el dorso de una cuchara.
3. Añade 4 tazas de agua y pon el fuego a tope hasta que llegue a un suave hervor.
4. Añade la pasta y lleva el fuego a medio-bajo, cocinando a fuego lento, removiendo a menudo para asegurarte de que la pasta no se pegue al fondo de la olla. Cocer hasta que la pasta esté lista para comer, unos 12 minutos. El agua será absorbida en su mayor parte por la pasta, pero si la prefieres más caldosa, puedes añadir de 1-2 taza de agua y cocer a fuego lento hasta que se caliente, aproximadamente 1 minuto.
5. Añade la col rizada picados y cocina, removiendo, hasta que las verduras estén marchitas y tiernas, de 5 a 10 minutos.
6. Probar y sazonar con sal y pimienta. Servir caliente y espolvorear con queso parmesano rallado.

Opcional: añadir un chorrito de aceite de oliva.

Tiempo de preparación: 10-15 minutos; **Tiempo de cocción:** 15-20 **Raciones:** 4-8

Meal B1: Pasta & Ceci (Chickpeas)

Nutrition Facts

4 Servings Per Container

Serving Size **745g**

Amount Per Serving
Calories **480**

% Daily Value *

Total Fat 12g **16%**

Saturated Fat 2g **10%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **1%**

Sodium 800mg **35%**

Total Carbohydrates 78g **28%**

Dietary Fiber 15g **55%**

Total Sugars 13g

Includes Added Sugars 0g

Protein 20g

Vitamin D 0.0ug **0%**

Calcium 270mg **21%**

Iron 6.6mg **37%**

Potassium 1310mg **28%**

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Tomato products, canned, puree, with salt added, Water, Pasta, Chickpeas, Kale, Onions, Olive Oil, Garlic, Parmesan Cheese

Contains: Gluten, Dairy

Meal Kit #2

Recipe #1

Pasta y Ceci (garbanzos) Pasta & Ceci (Chickpeas)

Pasta & Ceci (Chickpeas)

Recipe adapted from [The New York Times](#)

INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium yellow onion, finely chopped to size of a pea
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 2 cans (15-oz) tomato crushed or puree
- 1 can chickpeas, drained
- 3-4 cups water
- 1/2 box soup pasta
- 1 bunch kale or hardy greens, washed, ribs and stems removed, and chopped into bite-sized pieces
- 1 packet red pepper flakes
- 2 packet Parmesan cheese

Optional: add dried or fresh rosemary

INSTRUCTIONS

1. Heat the 2 tablespoons of olive oil in a large soup pot over medium heat. Add the chopped onion, garlic, and half the packet of red pepper flakes (more if you want it spicier) along with a pinch of salt and cook, stirring occasionally, until softened, 5-10 minutes.
2. Stir in the canned tomatoes and the drained chickpeas, simmer for about 10 minutes. Smash some of the chickpeas against the pot with the back of a spoon.
3. Add 4 cups of water and bring heat to high until reaching a gentle boil.
4. Add the pasta and chopped kale/greens. Bring heat to medium-low, simmer, stirring often to make sure the pasta doesn't stick to the bottom of the pot. Cook until the pasta is ready to eat, about 12 minutes. The water will mostly be absorbed by the pasta, and you can add 1 cup water if you prefer it brothier and simmer until warmed through, about 1 minute.
5. Taste and season with salt and pepper. Serve hot and sprinkle with parmesan cheese.

Optional: add a drizzle of olive oil.

Prep time: 10-15 minutes; **Cook time:** 15-20; **Servings:** 4-8

Meal B1: Pasta & Ceci (Chickpeas)

Nutrition Facts

4 Servings Per Container

Serving Size 745g

Amount Per Serving
Calories 480

% Daily Value *

Total Fat 12g 16%

Saturated Fat 2g 10%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 1%

Sodium 800mg 35%

Total Carbohydrates 78g 28%

Dietary Fiber 15g 55%

Total Sugars 13g

Includes Added Sugars 0g

Protein 20g

Vitamin D 0.0ug 0%

Calcium 270mg 21%

Iron 6.6mg 37%

Potassium 1310mg 28%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Ingredients: Tomato products, canned, puree, with salt added, Water, Pasta, Chickpeas, Kale, Onions, Olive Oil, Garlic, Parmesan Cheese

Contains: Gluten, Dairy