



DISFRUTE DE LOS SABORES DE LA INDIA

Muchos de los alimentos básicos de la cocina hindú son magníficos para la salud: verduras frescas, variedades de frijol, arroz y otros granos integrales. Las especias comúnmente usadas en la cocina de la India tales como el curry, la cúrcuma y el cilantro producen alimentos con capas de exquisito sabor.

Para ayudar a que su familia coma bien, siga los consejos de la guía "MiPlato"

- ▶ Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- ▶ Cambie a leche sin grasa o a leche con 1% de grasa
- ▶ La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- ▶ Varíe el tipo de proteína que consume.
- ▶ Mantenga sus alimentos higiénicos y seguros para el consumo; obtenga más información en el sitio www.FoodSafety.gov.
- ▶ Elija alimentos y bebidas con poca o nada de azúcar agregada.
- ▶ Preste atención al contenido de sal (sodio) en los alimentos que compra – el consumo se va acumulando.
- ▶ Coma menos alimentos con alto contenido de grasas sólidas.

El Chole (también conocido como garbanzos con curry) es un platillo vegetariano del norte de la India que usa como ingrediente principal el garbanzo. Es una manera económica de agregar un platillo saludable vegetariano a la comida de la familia; tiene un alto contenido de proteína, fibra y nutrición.

GARBANZOS CON CURRY

Ingredientes:

- 1 lata (16 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados*
- 1 cebolla cortada en cubitos*
- ¼ de cucharadita de jengibre en polvo
- 5 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- 1-2 cucharadas de agua
- 1 tomate mediano, cortado en cubitos*
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 2 cucharadas de agua



Instrucciones:

1. En un sartén grande, acitrone las cebollas con aceite de olivo durante 3 minutos.
2. Agregue el jengibre, ajo y curry en polvo. Revuelva y cocine durante 1 a 2 minutos.
3. Añada los garbanzos y 1 cucharada de agua.
4. Cocine y revuelva durante un minuto.
5. Añada los tomates y cocine durante 5 minutos, agitando suavemente.
6. Agregue 1 cucharada de agua si la mezcla parece reseca o si se pega al sartén.

Sirva con arroz integral si lo desea.

Rendimiento: 2 porciones

Información nutricional (por ración):

Calorías 437.5; grasa 16 gramos; sodio 670 miligramos; fibra 12 gramos



*Alimentos complementarios del programa WIC