

✓ PROTEIN PACKED

✓ FILLING

✓ EASY TO COOK AND
ADD TO MEALS

all about CHICKPEAS

Chickpeas can be used in just about any recipe!

Each ½ cup serving is packed with protein (7g) and fiber (6g), making them a filling addition to any meal.



Let's Get Cooking!

Canned chickpeas are already cooked and ready to use! But if you have dry chickpeas on hand, cut down on prep time by cooking a batch and storing in the fridge or freezer to add to recipes all week long.



Chickpea Sliders

Total Time: 40 min Serves: 4

2 Tbsp cooking oil 1 egg
¼ cup sliced green ½ cup grated cheese
onions (any kind)
6 mushrooms, diced 1 tsp granulated
2 tsp salt garlic
2 tsp black pepper 2 Tbsp flour
1 Tbsp lemon juice
1 (15 oz) can rinsed
and drained
chickpeas

Preheat oven to 400° F. Add 1 Tbsp oil to a large pan over medium heat. Add onions and mushrooms and sauté for 5 minutes. Add 1 tsp salt, 1 tsp pepper, and lemon juice. Sauté 2 more minutes. Remove from pan and set aside to cool. Add chickpeas to a medium bowl and mash with a fork until broken down. Stir in egg and mash till combined. Stir in mushroom mixture, cheese, garlic, 1 tsp salt, and 1 tsp pepper. Slowly sprinkle in flour and mix till well blended. Form into patties. Place patties on a baking sheet and refrigerate for 10 min.

Add 1 Tbsp oil to a pan over medium-high heat. Add chickpea patties, in batches, and cook for 4-5 min. per side. Remove from pan and place on a paper towel to drain off excess oil. Serve with your favorite burger toppings!



Chicken Thighs with Roasted Chickpeas

Total time: 45 min Serves: 4

Chicken thighs 1 head of kale,
Salt & Pepper washed, stems
2 cloves chopped removed & chopped
garlic 4 Tbsp cooking oil
1 (15 oz) can 1 tsp cumin
chickpeas, drained ½ tsp cayenne
& rinsed Lemon,
 cut into wedges

Preheat oven to 400° F and line a baking sheet with foil. Rinse and pat dry 4 chicken thighs. Season with salt, pepper, and garlic. Set aside.

Add chickpeas and kale to bowl. Drizzle with 1 Tbsp oil and sprinkle with salt, black pepper, cumin, and cayenne. Mix to coat. Place on baking sheet and roast for approx. 7 minutes or until crispy.

While kale and chickpeas roast, add 1 Tbsp oil to a large pan over medium heat. Once hot, place chicken thighs skin side down in pan. Cook 4-5 min. per side, or until skin is crispy and internal temperature reaches 165°. Serve chicken thighs with roasted kale, chickpeas, and lemon wedges. Enjoy!



Chickpea & Tuna Fritters

Total time: 45 min Serves: 4

1 (15 oz) can ¼ cup relish
chickpeas - drained, 1 ½ tsp cayenne
rinsed & dried pepper
2 cans tuna - drained 1 ½ tsp granulated
½ cup mayonnaise garlic
1 Tbsp mustard 2 lemon wedges
¼ cup parsley - ⅛ cup flour
finely chopped Salt & Pepper
1 medium red onion, 2 Tbsp cooking oil
diced small

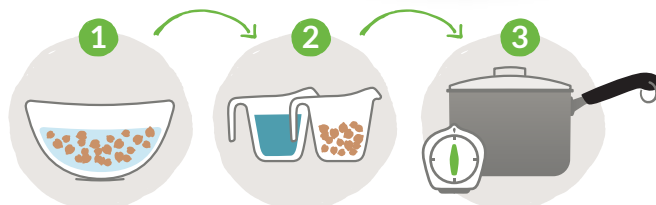
Preheat oven to 400° F. Smash chickpeas in bowl until completely mashed. Add tuna, mustard, mayo, parsley, onion, relish, cayenne, garlic, and juice from 2 lemon wedges. Mix well. Add salt and pepper to taste. Mix in flour until thick enough to form small patties that are 2-3" in diameter and ½" thick. Chill in fridge for 5-10 min.

Preheat large pan over medium heat. Add oil to pan and heat for 30 seconds, then add fritters to pan. Flip fritters once golden brown. Repeat process on other side. Remove from pan. Serve with tartar sauce.

all about CHICKPEAS



How to Soak and Cook Dry Chickpeas



***Note:** Canned chickpeas are already cooked. Just drain, rinse, and use!

1. Soak your chickpeas.

OVERNIGHT SOAK: Use three cups of cold water for each cup of chickpeas, let stand for 8–24 hours and drain.

OR

QUICK SOAK: Use three cups of cold water for each cup of chickpeas, boil 2 minutes, remove from heat, cover and let stand for one hour, drain.

2. Combine chickpeas and water, bring to a boil.

For every cup of chickpeas, use 3 cups of water.

3. Simmer for 1.5–2 hours.

TIP: ½ cup dry = 1 cup cooked

Easy Swaps

Looking for more ways to use chickpeas? Try these easy swaps!

	REPLACE THIS	WITH THIS
 <p>Pastas and Casseroles Replace all or part of the chicken or turkey with chickpeas in pasta dishes and casseroles.</p>	PART OR ALL CHICKEN OR TURKEY	CHICKPEAS
 <p>Soups Replace half of the cream or milk in hearty soups with pureed chickpeas to lower fat and increase protein and fiber. Thin with water to desired consistency.</p>	½ OR ALL CREAM OR MILK	PUREED OR MASHED CHICKPEAS
 <p>Sandwiches Replace sandwich spreads like mayo with pureed chickpeas or hummus to cut fat, or mix them in with egg salad or tuna to stretch your dollar.</p>	MAYO	PUREED OR MASHED CHICKPEAS

How to Store

PANTRY

DRY CHICKPEAS

Store Time: Up to 1 Year

If stored for longer, chickpeas may require longer cooking times to soften.

CANNED CHICKPEAS (sealed)

Store Time: Several Years

TIP: Store dry and canned chickpeas in a dark, dry and cool place for lasting freshness.

REFRIGERATOR

COOKED OR CANNED CHICKPEAS (opened)

Store Time: Up to 5 Days

Sealed in airtight container in cooking liquid or covered with water.

SOUPS, CHILI AND CURRIES

Store Time: Up to 5 Days

Store in sealed, airtight container.

FREEZER

COOKED CHICKPEAS

Store Time: 6 Months

After chickpeas have cooled completely, drain any excess liquid and store in single-serving portions in sealed, airtight containers or freezer bags.

SOUPS, CHILI AND CURRIES

Store Time: 3–6 Months

Store in sealed, airtight container.

TIP: To thaw frozen chickpeas or meals, place in the refrigerator overnight to thaw, or warm over gentle heat just before eating.



For more recipes or information, please visit:

www.usapulses.org/TIPS or follow us on

social media @USAPulses

✓ ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

✓ LLENADORES

✓ FÁCILES DE COCINAR Y DE AGREGAR A LAS COMIDAS

todo sobre LOS GARBANZOS

¡Los garbanzos se pueden usar en casi cualquier receta! Cada porción de ½ taza contiene proteínas (7 g) y fibra (6 g), convirtiéndolos en un complemento de relleno para cualquier comida.

¡A cocinar!

¡Los garbanzos enlatados ya están cocidos y listos para usar! Pero si tiene garbanzos secos a mano, reduzca el tiempo de preparación cocinando una gran cantidad y guárdelos en el refrigerador o en el congelador para agregar a las recetas durante toda la semana.



Hamburguesas de Garbanzos

Tiempo Total: 40 minutos; Porciones: 4

2 cucharadas de aceite para cocinar	1 lata (15 oz) de garbanzos escurridos y enjuagados
¼ taza de rodajas de cebollines	1 huevo
6 champiñones cortados en cubos	½ taza queso rallado (cualquiera)
2 cucharaditas de sal	1 cdta ajo picado
2 cucharaditas de pimienta negra	2 Cdas de harina
1 cucharada de jugo de limón	

Agregue 1 cucharada de aceite en una olla grande a fuego mediano. Agregue las cebollas y los champiñones y saltee durante 5 minutos. Agregue 1 cucharada de aceite a una sartén grande a fuego mediano. Agregue la cebolla y los champiñones y saltee por 5 minutos. Agregue 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta y jugo de limón. Saltee 2 minutos más. Retire de la sartén y deje a un lado para que se enfríe. Agregue los garbanzos a un tazón mediano y muele con un tenedor. Agregue el huevo y molerlo hasta que esté bien mezclado. Agregue la mezcla de los champiñones, queso, ajo, 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de pimienta. Espolvorear lentamente la harina y mezclar hasta que esté bien mezclado. Forme las hamburguesas. Coloque en una bandeja para hornear y refrigere por 10 minutos.

Agregue 1 cucharada de aceite a una sartén a fuego mediano alto. Agregue las hamburguesas de garbanzos y cocine por 4-5 minutos por cada lado. Retirare de la sartén y coloque sobre una toalla de papel para sacar el exceso de aceite.



Muslos de Pollo con Garbanzos Asados

Tiempo Total: 45 minutos; Porciones: 4

Muslos de Pollo	1 cabeza de col rizada, lavada, sin tallos, picada
Sal & Pimienta	4 Cdas aceite para cocinar
2 dientes de ajo picados	1 cucharadita de comino
1 lata (15 oz) de garbanzos escurridos y enjuagados	½ cucharadita de cayena
	Limón cortado en gajos

Pre caliente el horno a 400°F y forre una lata para el horno con papel de aluminio. Enjuague y seque 4 muslos de pollo. Sazone con sal, pimienta y ajo. Deje a un lado.

Agregue los garbanzos y la col rizada a un tazón grande. Rocíe con 1 cucharada de aceite y espolvorear con sal, pimienta negra, comino y cayena. Mezcle para cubrir. Colocar en una lata para hornear y asar por aproximadamente 7 minutos o hasta que esté crujiente.

Mientras se doran la col rizada y los garbanzos, agregue 1 cucharada de aceite a una sartén grande a fuego mediano. Una vez caliente, coloque los muslos de pollo con la piel hacia abajo en la sartén. Cocine durante 4-5 min. por lado, o hasta que la piel esté crujiente y la temperatura interna alcance 165°F. Sirva los muslos de pollo con col rizada asada, garbanzos y rodajas de limón. ¡Disfrute!



Buñuelos de Garbanzos

Tiempo Total: 45 minutos; Porciones: 4

1 lata (15 oz) de garbanzos escurridos y enjuagados y secos	1 cebolla roja mediana, cubitos
2 latas de atún – escurridas.	¼ taza encurtidos
½ taza mayonesa	1 ½ cdta cayena
1 cucharada de mostaza	1 ½ cdta ajo picado
¼ taza perejil – picado fino	2 gajos de limón
	1/8 taza harina
	Sal & Pimienta
	2 Cdas aceite cocina

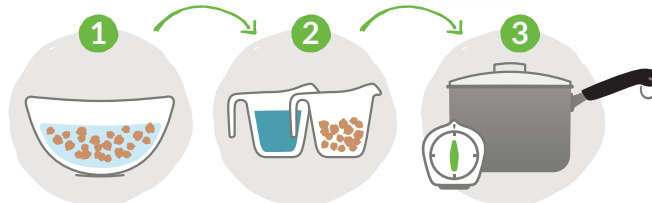
Muela los garbanzos en un tazón grande hasta que estén completamente molidos. Añada atún, mostaza, mayonesa, perejil, cebolla, cayena, ajo y jugo de 2 rodajas de limón. Mezcle bien. Añada sal y pimienta a gusto. Agregue harina hasta que esté lo suficientemente grueso como para formar pequeños buñuelos de 2-3" de diámetro y ½" de espesor. Enfríe en el refrigerador por 5-10 minutos.

Pre caliente una sartén grande a fuego mediano. Agregue el aceite a una sartén y caliente durante 30 segundos, luego agregue los buñuelos a la sartén. Voltrear los buñuelos una vez que estén dorados. Repita el proceso en el otro lado. Retírelos de la sartén. Sirva con salsa tártara.

todo sobre LOS GARBANZOS



Cómo Remojar y Cocinar Garbanzos Secos.



Nota: los garbanzos enlatados ya están cocidos.
¡Solo escúrralos, enjuáguelos y úselos!

1. Remoje sus garbanzos.

REMOJO DURANTE LA NOCHE: Use tres tazas de agua fría por cada taza de garbanzos, deje reposar de 8 a 24 horas y escúrralos.

o

REMOJO RÁPIDO: Use tres tazas de agua fría por cada taza de garbanzos, hierva por 2 minutos, retire del fuego, tápelos y deje reposar durante una hora, escúrralos.

2. Mezcle los garbanzos, el agua y deje hervir.

Por cada taza de garbanzos, use 3 tazas de agua. **CONSEJO:** ½ taza seco = 1 taza cocido

3. Cocine a fuego lento durante 1.5 - 2 horas.

Cómo Almacenar

DESPENSA

GARBANZOS SECOS

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 1 Año
Si se almacenan por más tiempo, los garbanzos pueden necesitar tiempos de cocción más largos para que se ablanden.

GARBANZOS EN LATA (sellados)

Tiempo de Almacenamiento: Varios Años
CONSEJO: Guarde los garbanzos secos y enlatados en un lugar oscuro, seco y frío para que se mantengan frescos.

REFRIGERADOR

GARBANZOS COCIDOS O ENLATADOS (abiertos)

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Sellado en un recipiente hermético con el líquido en que se cocinó o cubiertos con agua.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONGELADOR

GARBANZOS COCIDOS

Tiempo de Almacenamiento: 6 Meses
Después que los garbanzos se hayan enfriado por completo, escurra cualquier exceso de líquido y guarde en porciones individuales en recipientes herméticos o bolsas selladas para congelador.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: 3-6 meses
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONSEJO: Para descongelar los garbanzos o las comidas congeladas, colóquelos en el refrigerador durante la noche o caliéntelos a fuego suave, justo antes de comer.

Intercambios Fáciles

¿Busca más formas de usar los garbanzos?
¡Pruebe estos intercambios fáciles!

	REEMPLACE ESTO	CON ESTO
 <p>Pastas y Guisos Reemplace todo o parte del pollo pavo con garbanzos en platos de pasta y guisos.</p>	PARTE O TODO EL POLLO O PAVO	GARBANZOS
 <p>Sopas Reemplace la mitad de la crema o leche en sopas abundantes con puré de garbanzos para reducir la grasa y aumentar la proteína y la fibra. Diluya con agua para lograr la consistencia deseada.</p>	½ O TODA LA CREMA O LECHE	PURÉ DE GARBANZOS O GARBANZOS MOLIDOS
 <p>Sándwiches Reemplace las pastas para sándwich como mayonesa con puré de garbanzos o humus para reducir la grasa o mézclelo con ensalada de huevo o atún para estirar su dinero.</p>	MAYONESA	PURÉ DE GARBANZOS O GARBANZOS MOLIDOS



Para obtener más recetas o información, visite:
www.usapulses.org/TIPS o síguenos en
medios de comunicación social @USAPulses