**Ingredientes:**

1 cucharadas de aceite

11/4 carne de pavo (pavo, pollo o ternera)

1onion (en cubitos) o 1 cucharadita. de cebolla en polvo

1cantomatoes con jugo (en cubitos, 14.5 oz.)

1cochinillas (también llamadas garbanzos, lata de 15.5 onzas), escurrir y enjuagar

1 lata de frijoles negros (15.5 oz) escurrir y enjuagar

½ cucharadita. sal

¼ cucharadita. pimienta negra

1 / 4cupchopped cilantroor ½ cucharadita. cilantro seco o su mezcla de condimento favorita (mezcla para el desayuno, mezcla de pimienta siracha, orégano o curry dulce)

**Ingredients:**

1 tablespoon olive oil

1 1/4 pounds ground meat (turkey, chicken or beef)

1 onion (diced) or 1 tsp. of onion powder

1 can tomatoes with juice (diced, 14.5 oz.)

1 can chickpeas (also called garbanzo beans, 15.5 oz. can), drain and rinse

1 can black beans (15.5 oz) drain and rinse

½ tsp. salt

¼ tsp. ground black pepper

1/4 cup chopped cilantro or ½ tsp. dried cilantro or your favorite seasoning mix (breakfast blend, siracha pepper blend, oregano, or sweet curry)

**GROUND TURKEY AND CHICKPEA STEW**

**TURQUÍA DE TIERRA Y CHICKPEA STEW**

**Directions:**

Heat 1 T olive oil in a non-stick frying pan, then add ground meat, breaking it apart with the spatula and sautéing until it is well cooked and lightly browned.

This will take 7-9 minutes, don’t rush the browning step.

Push the meat to one side of the pan, add the extra tsp. olive oil, then add chopped onions and cook 3-4 minutes, until onions are just starting to get some color.

Sprinkle onions or onion powder and cook about 2 minutes more, turning a few times, then stir the onion mixture into the meat.

Add tomatoes with juice and drained chickpeas and black beans and let simmer about 5 minutes, or until some liquid has evaporated and flavors are well blended.

Season to taste with salt and fresh ground black pepper.

Serve hot, sprinkled with chopped fresh cilantro if desired.

**Servings:** 4 **Cost for meal:**  $8.17

**Direcciones:**

Caliente 1 T de aceite de oliva en una sartén antiadherente, luego agregue la carne molida, partiéndola con la espátula y salteando hasta que esté bien cocida y ligeramente dorada.

Esto tomará de 7 a 9 minutos, no apresures el paso de dorado.

Empuje la carne a un lado de la sartén, agregue la cucharadita adicional. Aceite de oliva, luego agregue las cebollas picadas y cocine durante 3-4 minutos, hasta que las cebollas estén empezando a adquirir un poco de color.

Espolvoree cebollas o cebolla en polvo y cocine unos 2 minutos más, volteándolas varias veces, luego mezcle la mezcla de cebolla con la carne.

Agregue los tomates con jugo y los garbanzos escurridos y los frijoles negros y deje cocer a fuego lento unos 5 minutos, o hasta que se evapore un poco de líquido y los sabores estén bien mezclados.

Sazone al gusto con sal y pimienta negra molida fresca.

Servir caliente, espolvoreado con cilantro fresco picado si se desea.

**Porciones:** 4 **Costo por comida:** $8.17