



Chickpea Tamales

Yield: 13 servings

Ingredients

1 ¼ cups chickpea flour
1 ¼ cups masa harina
1 teaspoon baking powder
½ teaspoon kosher salt
2 ½ cups vegetable broth, low
or no salt added
¼ cup extra virgin olive oil
½ cup diced onion
1 teaspoon minced garlic
15 ounces canned black beans,
low or no salt added, drained
and rinsed
13 frozen banana leaf pieces
(thawed) or corn husks
(soaked for 2 hours in
warm water)

Instructions

1. In a large mixing bowl whisk together chickpea flour, masa harina, baking powder and salt.
2. Add in the vegetable broth and olive oil and stir together until dough forms. Cover with plastic wrap and set aside.
3. Heat a large nonstick sauté pan over medium heat. Add onions and garlic and sauté for 3 to 5 minutes until soft, adding small amounts of water if they start to stick.
4. Add black beans and ¼ cup of water, heat beans and smash beans until smooth. Take off heat and set aside.
5. Prepare a steaming pot or pot with steaming basket with water and bring to a boil.
6. Spread about a ¼ cup of chickpea flour mixture on each banana leaf or corn husks and top with about 1 tablespoon of bean mixture.
7. Wrap the tamales to seal the edges, and place in steamer.
8. Cook for 35 to 40 minutes.

Nutrition Information

Serving Size: 1 Tamale
Calories: 146
Total Fat: 5.2 g
Saturated Fat: 0.6 g
Monounsaturated Fat: 3.1 g
Polyunsaturated Fat: 0.7 g
Sodium: 191 mg
Total Carbohydrate: 20 g
Dietary Fiber: 4.4 g
Sugars: 1.6 g
Protein: 5.3 g

Source: GRCC Secchia Institute for
Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26428 © Spectrum Health 12.2021



Tamales de garbanzos

Rinde: 13 porciones

Ingredientes

- 1¼ tazas de harina de garbanzos
- 1¼ tazas de masa de maíz
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal kosher
- 2½ tazas de caldo de verduras con bajo contenido de sal o sin sal adicional
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de cebolla en cubos
- 1 cucharadita de ajo picado
- 15 onzas de frijoles negros enlatados con bajo contenido de sal o sin sal adicional, colados y enjuagados
- 13 hojas de plátano congeladas (descongelarlas) u hojas de maíz (remojadas en agua tibia por 2 horas)

Instrucciones

1. En un recipiente grande, bata ligeramente la harina de garbanzos, la masa de maíz, el polvo de hornear y la sal.
2. Agregue el caldo de verduras y el aceite de oliva. Mezcle hasta que se forme una masa. Cubra el recipiente con envoltura plástica y resérvelo.
3. Caliente a fuego medio un sartén grande antiadherente para saltear. Agregue la cebolla y el ajo, y saltéelos por 3 a 5 minutos, hasta que se ablanden, añadiendo un poco de agua si se comienzan a pegar.
4. Agregue los frijoles negros y ¼ taza de agua. Espere a que los frijoles se calienten y aplástelos hasta lograr una mezcla suave y homogénea. Retire del fuego y resérvelo.
5. Prepare una olla para cocinar al vapor o una vaporera con agua y haga hervir.
6. Distribuya aproximadamente ¼ taza de la mezcla de harina de garbanzos en cada hoja de plátano u hojas de maíz y cúbrala con aproximadamente 1 cucharada de la mezcla de frijoles.
7. Envuelva los tamales para sellar los bordes y colóquelos en la vaporera.
8. Cocínelos por 35 a 40 minutos.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 tamal

Calorías: 146
Grasas totales: 5.2 g
Grasas saturadas: 0.6 g
Grasas monoinsaturadas: 3.1 g
Grasas poliinsaturadas: 0.7 g
Sodio: 191 mg
Carbohidratos totales: 20 g
Fibras alimentarias: 4.4 g
Azúcares: 1.6 g
Proteína: 5.3 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**