

SMOKY GREENS

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 5 SERVINGS):

49 calories; 5 grams carbohydrate; 3 grams fat; 2 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.15

INGREDIENTS

- 1 Tbsp olive oil
- 1 bunch of collards (kale or other dark leafy greens), destemmed and chopped
- 1/2 tsp honey
- 1/4 tsp salt
- 1/8 tsp garlic powder
- A pinch of chipotle chili powder

DIRECTIONS

Heat oil in a large pot over medium-low heat. Add greens, honey, salt, garlic powder, and chili powder. Reduce heat to low and cover. Allow greens to steam until tender (kale will be faster [10 minutes] than collards [15-20 minutes]). If greens start to stick, add a splash of water as needed.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

VERDURAS (HOJAS VERDES) AHUMADAS

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 5 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):

49 calorías; 5 gramos carbohidratos; 3 gramos grasa; 2 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.17

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 manojo de berzas (col rizada, o cualquier otra hoja de color verde oscuro de su preferencia) sin tallo y picadas
- 1/2 cucharadita de miel
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 pizca de chile chipotle en polvo

PREPARACIÓN

En una olla grande caliente el aceite a fuego medio. Agregue las verduras, miel, la sal, el ajo en polvo, y el chile en polvo. Reduzca el fuego a mínimo y tape. Deje cocinar las hojas verdes con el vapor hasta que ablanden (la col rizada se cocinará más rápido [10 minutos] que la berza [15-20 minutos]). Si las verduras comienzan a pegarse, añada un poco de agua si es necesario.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites