

# "GOMEN" ETHIOPIAN COLLARD GREENS



## **NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 8 SERVINGS):**

*88 calories; 13 grams carbohydrate; 4 grams fat; 3 grams protein; 4 grams dietary fiber*

**AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$4.14**

---

## **INGREDIENTS**

- 2 Tbsp olive oil (or avocado oil)
- 1 white onion, chopped (about 1½ cups)
- 8 garlic cloves, chopped
- ¼ tsp cardamom
- ¼-½ tsp smoked paprika (optional, depending on how spicy you like)
- 1 tsp ginger powder
- 1 tsp turmeric
- 1 tsp salt
- 5 tomatoes, chopped (about 2 cups)
- 1 bunch collard greens, destemmed and finely chopped (can substitute w/ other greens like mustard)
- ½ Tbsp honey

## **DIRECTIONS**

Heat oil in a large saucepan over medium heat. Add onion and cook until soft, about 3 minutes. Stir in garlic, cardamom, smoked paprika (optional, depending on how spicy you like), ginger, turmeric, and salt. Cook until fragrant, about 1 minute. Add tomatoes and cook for another minute, stirring periodically. Add collard greens and honey and constantly stir until the greens have wilted. Cover the saucepan, reduce heat to simmer for about 10 minutes. Serve with whole wheat bread or pita or as side dish.

---

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.*

# "APETITIZAS" COLES VERDES ETIOPESES



**VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):**

*88 calorías; 13 gramos carbohidratos; 4 gramos grasa; 3 gramos proteína; 4 gramos fibra dietética*

**COSTO PROMEDIO POR RECETA:** \$4.14

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva (o aceite de aguacate)
- 1 cebolla blanca, picada (aprox 1½ tazas)
- 8 dientes de ajo, picados
- ¼ cucharadita de cardamomo
- ¼-½ cucharadita de paprika ahumada (opcional, dependiendo de cuán condimentado lo desee)
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita cúrcuma
- 1 cucharadita de sal
- 5 tomates, picados (aprox 2 cups)
- 1 manojo de coles verdes, sin tallo y finamente picadas (pueden sustituirse por otras verduras como la mostaza)
- ½ cucharada de miel

## PREPARACIÓN

Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave aproximadamente 3 minutos. Mezcle con el ajo, el cardamomo, la paprika ahumada (opcional, dependiendo de cuán condimentado lo desee), el jengibre, la cúrcuma, y la sal. Cocine hasta que quede fragante, aproximadamente 1 minuto. Añada los tomates y cocine por otro minuto, revolviendo de vez en cuando. Agregue las hojas de col y la miel y revuelva constantemente hasta que las verduras se ablanden. Tape la olla, reduzca el fuego a fuego lento durante unos 10 minutos. Sirva con pan integral o pita o como acompañante.

*Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*