



Curry Mustard Greens

Serves 4 | \$ 4.65

210 calories | 5g fat (0g sat fat) | 210mg sodium | 34g carbs | 9g fiber | 9g protein per serving

Ingredients

- 1 large onion
- 2 garlic cloves
- 1 can low sodium chickpeas (15 oz.)
- 1 large bunch mustard greens
- 1 Tablespoon canola oil
- ½ teaspoon ground ginger
- 2 teaspoons curry powder
- 1 small sweet potato
- ¼ teaspoon salt
- 1½ cups hot water

1. Prepare your ingredients: chop onion, finely dice garlic, drain chickpeas, cut sweet potatoes into 1-inch chunks, wash the mustard greens and remove the leaves from the tough stems, tear the leaves into bite size pieces.
2. Discard stems.
3. In a large pot, heat oil over medium-high heat.
4. Add onions and cook for about 5 minutes, or until they begin to brown.
4. Add garlic, ginger, curry powder and cook for 30 seconds.
5. Add 1½ cups hot water, chickpeas, and sweet potato.
6. Bring to a boil, reduce heat, cover with lid, and simmer for 10 minutes.
7. Add mustard greens to pot and cook until tender, 5-10 minutes.
8. Season with salt and add more curry powder or ginger to taste.

Recipe Tips: If you do not have mustard greens, use kale, collards, spinach, turnip greens or any other greens available

capitalareafoodbank.org/recipes

Fill Half Your Plate With Fruits and Veggies

- This recipe is a great way to get the vegetables needed for a healthy diet

Make it a Meal

- Add brown rice to this dish for a complete meal



FEEDING™
AMERICA
A member of



Curry mostaza parda

4 porciones | \$4.65

210 calorías | 5g grasa (0g grasa saturada) | 210mg sodio | 34g carbohidratos | 9g fibra | 9g proteína cada porción

Ingredientes

- 1 cebolla grande
- 2 clavos de ajo
- 1 lata de garbanzos, bajo sodio (15 oz.)
- 1 grupo grande de mostaza parda
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de polvo de curri
- 1 batata pequeño
- ¼ cucharadita de sal
- 1½ taza de agua caliente

1. Prepare sus ingredientes: corte la cebolla y ajo finamente, escurra los garbanzos, corte las batatas en pedazos de una pulgada, lave la mostaza parda y remueva las hojas del tallo, arranque las hojas en pedazos pequeños.
2. Deseche los tallos.
3. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio-alto.
4. Cuando el aceite eta caliente, añada las cebollas y cocine por 5 minutos, o hasta que son doradas.
5. Añada ajo, jengibre, polvo de curri, y cocine por 30 segundos.
6. Añada 1½ taza de agua caliente, los garbanzos y las batatas.
7. Hierva y reduzca el fuego, cubra y hierva a fuego lento por 10 minutos.
8. Añada la mostaza parda y cocina hasta que son tiernas, 5-10 minutos.
9. Sazone con sal y si quiere más polvo de curri o jengibre, añádalo a sabor.

Consejo de cocina: Si no tiene mostaza parda, pueda usar col rizada, col berza, espinaca, verdes de nabo o cualquier verdes que tiene

capitalareafoodbank.org/recipes

Coma vegetales y frutas durante el día

- Esta receta es una manera perfecta asegurar que coma muchos vegetales durante el día

Hágala como cena

- Añada arroz integral a esta comida para una comida completa



FEEDING™
AMERICA
A member of