



Greens & Sausage Stew

Serves 4 | \$5.70

360 calories | 39g carbs | 13g fat (2.5g sat fat) | 25g protein | 680mg sodium | 12g fiber per serving

Ingredients

- ½ lb. turkey or chicken sausage
- 2 Tbs. olive oil
- 2 cans black-eyed peas (15 oz)
- 1 can collard greens, no salt added (27 oz)
- black pepper to taste

1. Remove the sausage from the casing and break into pieces.
2. In a large pot, bring oil to a sizzle over medium heat.
3. Sauté the sausage until browned, 3-5 minutes.
4. Stir in the black-eyed peas and greens and heat until cooked through.
5. Season with black pepper to taste.

Recipe Tips: Mix it up - any type of canned beans or greens will work in this stew

Keep it Natural

- Choose no salt added canned collards and canned beans

Good For You

- Collard greens and black eyed peas are both high in protein and calcium





Estofado con Salchicha

4 porciones | \$5.70

360 calorías | 39g carbohidratos | 13g grasa (2.5g grasa saturada) | 25g proteína | 680mg sodio | 12g fibra por porción

Ingredientes

- ½ lb. Salchicha de pavo o pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 latas de frijoles caritas (15 oz)
- 1 lata de collard greens, sin sal (27 oz)
- Pimienta negra, a gusto

1. Quite la envoltura del embutido y corte la salchicha.
2. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
3. Saltee la salchicha hasta que esté dorada, 3-5 minutos.
4. Agregue los frijoles caritas, y verduras.
5. Caliente hasta que estén cocinadas.
6. Sazone con sal y pimienta a gusto.

Consejo de cocina: Puede añadir cualquier tipo de frijol o verduras enlatadas.

Manténgalo natural

- *Escoja verduras enlatadas sin sal añadida*

Bueno para su salud

- *Collard greens y los frijoles caritas tienen un alto contenido de proteínas y calcio*

