



Sicilian Greens

Serves 4 | \$4.30

150 calories | 7g fat (1g sat fat) | 180mg sodium | 19g carbs | 5g fiber | 3g protein per serving

Ingredients

- 1 lb. collard greens
- 1 large onion
- ¼ cup raisins
- 3 Tablespoons olive oil
- ½ teaspoon red pepper flakes
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 can no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup hot water

1. Prepare your ingredients: rinse the greens in plenty of cold water, remove and discard any large stems, chop the leaves into bite size pieces, and chop the onion.
2. In a small bowl, soak the raisins in 1 cup hot water.
3. In a large pan, heat oil over medium heat. Sauté onion until golden brown, 5 minutes.
4. Stir in the red and black pepper and cook for 30 seconds.
5. Stir in the greens, tomatoes, and raisins with the soaking water.
6. Simmer, stirring often, until greens are tender and sauce has thickened, 10 minutes.
7. Season with the salt.

Recipe Tips: If you dont have collard greens, you can also make this dish with kale, Swiss chard, or spinach.

capitalareafoodbank.org/recipes

Good for You

- Collards are packed with Vitamin C and soluble fiber which keeps you fuller, longer

Make it a Meal

- Add a lean meat such as chicken to this dish for a complete meal



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Verdes Sicilianos

4 porciones | \$4.30

150 calorías | 19g carbohidratos | 7g grasa (1g grasa saturada) | 3g proteína
| 180mg sodio | 5g fibra por cada porción

Ingredientes

- 1 libra de verdes, "collard greens"
- 1 cebolla grande
- ¼ taza de pasas de uvas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ají picante
- ¼ cucharada pimienta negra
- 1 lata de tomates, sin sal (15 oz.)
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de agua caliente

1. Prepare sus ingredientes: enjuague los verdes con agua fresca, remueva y deseche los tallos, corte las hojas en pedazos pequeños y corte la cebolla.
2. En un tazón pequeño, remoje las pasas de uva en 1 taza de agua caliente.
3. En una sartén grande, ponga el aceite a fuego medio.
4. Saltee la cebolla hasta que este dorada, aproximadamente de 3-5 minutos.
5. Añada el ají picante y la pimienta negra, cocine por 30 segundos.
6. Añada los collard greens, tomates y pasas de uvas con sus aguas.
7. Hierva a fuego lento hasta que los collard greens estén tiernos y la salsa haya espesado, aproximadamente 10 minutos.
8. Sazone con sal.

Consejo de cocina: Si no tiene collard greens, puedes usar col rizada, acelga, o espinaca para esta comida.

capitalareafoodbank.org/recipes

Bueno para su salud

- Los collard greens tienen un alto contenido de la vitamina C y fibra soluble lo cual hace que usted se sienta lleno por más tiempo

Hágalo como cena

- Añada frijoles o alguna carne baja en grasa como el pollo para una comida completa



A member of
**FEEDING™
AMERICA**