



Ethiopian Collard Greens

Servings: 4
Total cost: \$3.75

INGREDIENTS

- 8 cups collards, thinly sliced
- 1 large white onion, chopped
- 2 teaspoon garlic, minced
- 1 tablespoon fresh ginger, minced
- Juice of 1 lemon (or 2 tablespoons of lemon juice concentrate)
- 2 tablespoons oil
- ½ teaspoon crushed red pepper flakes
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon smoked paprika
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Water



STEP 1: Heat oil in a large nonstick skillet (with a lid). When oil is hot, add onions, and cook 5 minutes until translucent.



STEP 2: Add garlic, ginger, crushed red pepper flakes, cumin, paprika, salt, and black pepper. Cook for about 30 seconds, stirring constantly. Be careful not to burn the spices.



STEP 3: Add collards, lemon juice, and a little water. Cover and cook 15 minutes until greens are tender. Add a little more water as needed. Taste and season as needed.

Protein Boost

Add lentils for more protein. To cook lentils, fill a medium saucepan with water two-thirds to the top, and bring to a boil. Add 1 cup lentils, reduce heat to medium-low, and simmer until the lentils are tender, about 20 minutes.

Fresh vs Bottle Citrus

When a recipe calls for fresh lime or lemon juice, you can substitute the concentrated version in a bottle. The juice of one piece of fruit is roughly equal to 2 tablespoons of bottled juice.

Meal Builder

Enjoy over brown rice or with flatbread.

115 Calories | 9g Carbs | 2g Sugar | 4g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 365mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Berzas Etiópicas

INGREDIENTES

- 8 tazas de berzas, sin tallos y cortadas en rebanadas delgadas
- 1 cebolla grande blanca y picada
- 2 cucharaditas de ajo, finamente picado
- 1 cucharada de jengibre fresco, finamente picado
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- Sal y pimienta negra
- Agua

Porciones: 4

Costo Total: \$3.75



STEP 1: Caliente el aceite en un sartén grande antiadherente (con tapa).



STEP 2: Cuando el aceite esté caliente, agregue las cebollas y caliente durante 5 minutos hasta que estén traslúcidas. Agregue ajo, jengibre, las hojuelas de pimiento rojo, comino, paprika y sofríe durante 30 segundos, removiendo constantemente. Con cuidado que no se quemen las especias.



STEP 3: Agregue las berzas, el jugo de lima y un poco de agua. Cubra y cocine durante 15 minutos hasta que las berzas estén suaves. Agregue un poco más de agua como se necesario. Pruebe y sazone según sea necesario.

Aumento de Proteínas

Agregue lentejas para obtener más proteínas. Para cocinar las lentejas, llene una cacerola con dos tercios de agua y póngala a hervir. Agregue 1 taza de lentejas, baje el fuego y cocine a fuego lento hasta estén tiernas, aproximadamente 20 minutos.

Cítrico Fresco vs Envasado

Cuando una receta incluye jugo de lima o limón fresco, puede reemplazarlo por jugo concentrado envasado. El jugo de una fruta es más o menos equivalente a 2 cucharadas de jugo envasado.

Para un Platillo Fuerte

Disfrute sobre arroz integral o pan plano.

115 Calorías | 9g Carbs | 2g Azúcar | 4g Fibra | 8g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 3g Proteína | 365mg Sodio

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes