



Sicilian Greens

Servings: 4
Total cost: \$5.30

INGREDIENTS

- 1 pound collard greens, washed, stems removed, chopped
- 1 (15-ounce) can diced tomatoes, no salt added, with juice
- ¼ cup raisins
- 1 large onion, chopped
- 1 cup hot water
- 3 tablespoons olive oil
- ½ teaspoon red pepper flakes
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon salt



STEP 1: Place the raisins and hot water in a small bowl, and let soak 5 minutes.



STEP 2: Heat the olive oil in a large skillet over medium heat. When the oil is hot, add the onions, and cook for 5 minutes. Stir in the red pepper flakes, black pepper, and salt.



STEP 3: Simmer until the greens are tender, 10 to 15 minutes. Add the greens, the tomatoes with the juice, and the raisins with the water.



Meal Builder

Serve with whole wheat pasta and white beans.

Greens Swap

Instead of collards, you can use fresh, canned or frozen Swiss chard, rainbow chard, kale, mustard, turnip, or radish greens.

201 Calories | 23g Carbs | 12g Sugar | 8g Fiber | 11g Fat (2g Sat Fat) | 5g Protein | 179mg Sodium Per Serving

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



Verduras a la Siciliana

Porciones: 4

Costo Total: \$5.30

INGREDIENTES

- 1 libra de col forrajera (collard greens), lavada y picada. Quitar y desechar el tallo
- 1 lata (15 onzas) de tomates picados sin sal añadida, sin sal, con su jugo
- ¼ taza de pasas
- 1 cebolla grande, picada
- 1 taza de agua caliente
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta rojo (red pepper flakes)
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal



Paso 1: Pon las pasas y el agua caliente en un bol pequeño, y deja remojar por 5 minutos. Agrega las hojas de col forrajera, los tomates con su jugo y las pasas con el agua.



Paso 2: Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Cuando esté caliente el aceite, agrega la cebolla, y saltea por 5 minutos. Incorpora las hojuelas de pimienta rojo, la pimienta negra y la sal.



Paso 3: Cocina a fuego lento por unos 10 o 15 minutos hasta que las hojas de col forrajera estén blandas.



Conviértelo en una Comida Completa

Sirve con pasta integral y frijoles blancos.

Cambia de Verdura

En lugar de col, puedes usar acelga, acelga arcoíris, col rizada, mostaza, nabo o radicheta fresca, enlatada o congelada.

201 Calorias | 23g Carbs | 12g Azucar | 8g Fibra | 11g Grasa Total (2g Grasa Saturada) | 5g Proteína | 179mg Sodio

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