

Ethiopian Collard Greens

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 large white onion, chopped
- 2 teaspoons garlic, minced
- 1 tablespoon fresh ginger, minced
- ½ teaspoon crushed red pepper flakes
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon paprika
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 8 cups collard greens, thinly sliced
- Juice of 1 lemon (or 2 tablespoons of lemon concentrate)

Instructions

STEP 1: In a large skillet, heat oil over medium heat. Add onions and cook until onions are translucent, about 5 minutes.

STEP 2: Add the garlic, ginger, red pepper flakes, cumin, paprika, salt and black pepper. Cook for about 30 seconds, stirring constantly.

STEP 3: Add collards, lemon juice, and a little water. Cover and cook 15 minutes until greens are tender. Add a little more water if needed. Serve warm over brown rice or with flatbread.



- **Ingredient Swap:** Any hardy green will work! Try kale, chard or mustard greens
- **Nutrition Boost:** Add cooked lentils to add more protein.
- **Did You Know?** Collard greens are rich in vitamins A, C and K and are a good source of fiber and antioxidants!



Per Serving: 110 Calories | 9g Carbs | 2g Sugar | 4g Fiber | 8g Fat (0.5g Sat Fat) | 3g Protein | 310mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Col berza etíope

Porciones: 4

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla blanca grande, picada
- 2 cucharaditas de dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta rojo triturado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 8 tazas de berza finamente rebanada
- Jugo de 1 limón (o 2 cucharadas de jugo concentrado de limón)

Instrucciones

PASO 1: En una sartén grande, caliente de aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté translúcida, aproximadamente 5 minutos.

PASO 2: Agregue el ajo, el jengibre, las hojuelas de pimienta rojo, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta negra. Cocine durante unos 30 segundos, revolviendo constantemente.

PASO 3: Agregue la berza, el jugo de limón y un poco de agua. Tape y cocine durante 15 minutos, o hasta que las hojas estén tiernas. Agregue un poco más de agua si fuera necesario. Sirva caliente sobre arroz integral o pan plano.



- **Intercambio de ingredientes:** ¡Cualquier hoja verde resistente servirá! Pruebe con col rizada, acelga u hojas de mostaza.
- **Refuerzo nutricional:** Agregue lentejas cocidas para incorporar más proteínas.
- **¿Sabía qué?** La col berza es rica en vitaminas A, C y K, y es una buena fuente de fibra y antioxidantes.



Por porción: 110 calorías | 9g carbohidratos | 2g azúcar | 4g fibra | 8g grasa (0,5g grasa saturada) | 3g proteína | 310mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes