



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX 1/2 CUP, MAKES 5 SERVINGS):

49 calories; 5 grams carbohydrate; 3 grams fat; 2 grams protein; 3 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.15

INGREDIENTS

- 1 Tbsp olive oil
- 1 bunch of collards (kale or other dark leafy greens), destemmed and chopped
- 1/2 tsp honey
- 1/4 tsp salt
- 1/8 tsp garlic powder
- A pinch of chipotle chili powder

DIRECTIONS

Heat oil in a large pot over medium-low heat. Add greens, honey, salt, garlic powder, and chili powder. Reduce heat to low and cover. Allow greens to steam until tender (kale will be faster [10 minutes] than collards [15-20 minutes]). If greens start to stick, add a splash of water as needed.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

VERDURAS (HOJAS VERDES) AHUMADAS



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 5 PORCIONES (1 PORCIÓN = 1/2 TAZA):

49 calorías; 5 gramos carbohidratos; 3 gramos grasa; 2 gramos proteína; 3 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.17

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 manojo de berzas (col rizada, o cualquier otra hoja de color verde oscuro de su preferencia) sin tallo y picadas
- 1/2 cucharadita de miel
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 pizca de chile chipotle en polvo

PREPARACIÓN

En una olla grande caliente el aceite a fuego medio. Agregue las verduras, miel, la sal, el ajo en polvo, y el chile en polvo. Reduzca el fuego a mínimo y tape. Deje cocinar las hojas verdes con el vapor hasta que ablanden (la col rizada se cocinará más rápido [10 minutos] que la berza [15-20 minutos]). Si las verduras comienzan a pegarse, añada un poco de agua si es necesario.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.