

Beans and Greens

Amy Macari

6 servings

cost per serving: \$0.96



INGREDIENTS

- 1 onion, diced
- 4 cloves garlic, minced
- ½ jalapeño, seeded and minced
- ½ lb. chicken or turkey sausage
- 4 cups cooked pinto beans
(or canned beans, drained and rinsed)
- 1 bunch collard or turnip greens, stemmed and chopped
- 1 (14-oz.) can whole tomatoes, half drained, roughly chopped
- 1½ cups low-sodium chicken broth (p. 7)
- 1 tablespoon olive oil
- 4-5 sprigs fresh cilantro chopped

INSTRUCTIONS

- Heat oil in large skillet. Sauté onion for 3 minutes.
- Add garlic and jalapeño and sauté until soft, another 5 minutes.
- Add sausage and cook until it is lightly browned, about 5 minutes on each side. Remove sausage from pan, cut into rounds and place back into pan.
- Add broth, beans, tomatoes and greens to sausage in pan. Cook at a gentle simmer so that flavors have a chance to meld, making sure greens are still nice and green, about 15 minutes.
- Remove from heat and add cilantro. Can be served with Cornbread with Fresh Corn and Bell Peppers (p. 269) or “Foolproof” Brown Rice (p. 131).

NUTRITION FACTS

Per Serving		%DV*
Serving Size:	1/3 recipe	
Calories	287	
Calories from fat	63	
Total Fat	7g	9%
Saturated Fat	1g	5%
Cholesterol	35mg	9%
Sodium	373mg	6%
Carbohydrate	9g	3%
Fiber	11g	44%
Protein	22g	

*based on a 2000 calorie diet



www.sustainablefoodcenter.org



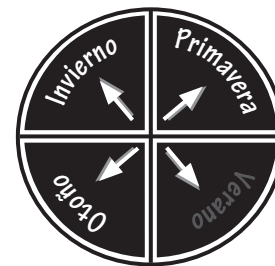


Frijoles y Hojas Verdes

Amy Macari

6 porciones

costo por porción: \$0.96



INGREDIENTES

- 1 cebolla picada
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- ½ jalapeño, sin semillas y picado finamente
- ½ lb de salchicha de pollo o pavo
- 4 tazas de frijoles pintos cocidos (o frijoles enlatados, enjuagados y escurridos)
- 1 manojo de col silvestre o grelos (hojas verdes de los nabos), sin tallos y picados
- 1 lata (14 oz) de tomates enteros, escurridos parcialmente, y medio picados
- 1½ taza de caldo de pollo bajo en sodio (pág. 6)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 o 5 ramitas de cilantro, picado

DATOS de NUTRICIÓN

Por Porción		%VD*
Tamaño de porción:	1/3 receta	
Calorías	287	
Calorías de Grasa	63	
Grasa	7g	9%
Grasa Saturada	1g	5%
Colesterol	35mg	9%
Sodio	373mg	6%
Carbohidrato	9g	3%
Fibra	11g	44%
Proteína	22g	

*Basado en una dieta de 2,000 calorías

INSTRUCCIONES

- Caliente el aceite en una sartén. Sofría la cebolla por 3 minutos.
- Agregue el ajo, el jalapeño y siga sofriendo hasta que estén suaves, otros 5 minutos.
- Agregue las salchichas y cocine hasta que se dore ligeramente, unos 5 minutos por cada lado. Retire las salchichas de la sartén, corte en rodajas y regréselas a la sartén.
- Agregue el caldo, frijoles, tomates y verduras. Cocine a fuego lento para que los sabores tengan la oportunidad de integrarse y que las verduras sigan de un verde agradable, unos 15 minutos.
- Retire del fuego y agregue el cilantro. Puede servirlo acompañado con Pan de Maíz con Elote y Pimiento (pág. 268) o Arroz Integral Infalible (pág. 130).



www.sustainablefoodcenter.org

