

## Vegetales Sabrosos

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción. Tiempo de preparación: 30 minutos

- 3 tazas de agua
- ¼ libra de pechuga de pavo sin piel
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de clavo molido
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 libras de vegetales (mezcla de hojas de berza, col rizada, hojas de nabo y hojas de mostaza)

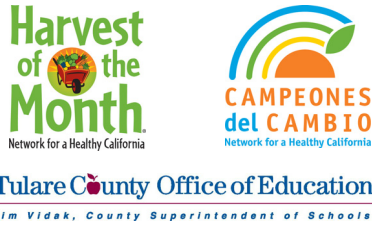
1. Ponga a hervir en una cacerola todos los ingredientes excepto los vegetales.
2. Lave los vegetales y retire los tallos.
3. Rebane los vegetales en trocitos.
4. Agregue los vegetales al caldo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que Queden tiernos. Sirva caliente.

Información Nutricional por Porción: Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

Adaptació: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2009.*

Para más recetas visite : [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



## Vegetales Sabrosos

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción. Tiempo de preparación: 30 minutos

- 3 tazas de agua
- ¼ libra de pechuga de pavo sin piel
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de clavo molido
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 libras de vegetales (mezcla de hojas de berza, col rizada, hojas de nabo y hojas de mostaza)

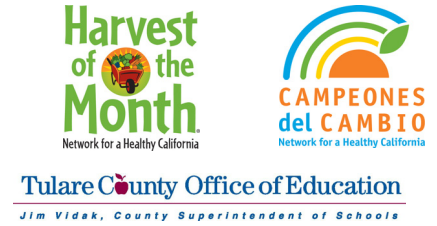
1. Ponga a hervir en una cacerola todos los ingredientes excepto los vegetales.
2. Lave los vegetales y retire los tallos.
3. Rebane los vegetales en trocitos.
4. Agregue los vegetales al caldo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que Queden tiernos. Sirva caliente.

Información Nutricional por Porción: Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

Adaptació: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2009.*

Para más recetas visite : [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



## Vegetales Sabrosos

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción. Tiempo de preparación: 30 minutos

- 3 tazas de agua
- ¼ libra de pechuga de pavo sin piel
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de clavo molido
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 libras de vegetales (mezcla de hojas de berza, col rizada, hojas de nabo y hojas de mostaza)

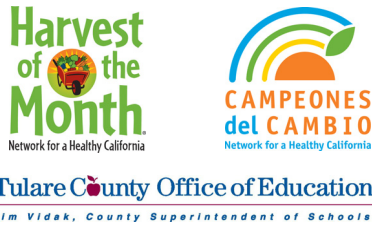
1. Ponga a hervir en una cacerola todos los ingredientes excepto los vegetales.
2. Lave los vegetales y retire los tallos.
3. Rebane los vegetales en trocitos.
4. Agregue los vegetales al caldo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que Queden tiernos. Sirva caliente.

Información Nutricional por Porción: Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

Adaptació: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2009.*

Para más recetas visite : [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.



## Vegetales Sabrosos

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción. Tiempo de preparación: 30 minutos

- 3 tazas de agua
- ¼ libra de pechuga de pavo sin piel
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ cucharadita de clavo molido
- ½ cucharadita de tomillo seco
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 libras de vegetales (mezcla de hojas de berza, col rizada, hojas de nabo y hojas de mostaza)

1. Ponga a hervir en una cacerola todos los ingredientes excepto los vegetales.
2. Lave los vegetales y retire los tallos.
3. Rebane los vegetales en trocitos.
4. Agregue los vegetales al caldo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que Queden tiernos. Sirva caliente.

Información Nutricional por Porción: Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

Adaptació: *Souful Recipes: Building Healthy Traditions, Red para una California Saludable, 2009.*

Para más recetas visite : [www.campeonesdelcambio.net](http://www.campeonesdelcambio.net)

Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Financiado por el *Supplemental Nutrition Assistance Program* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

