



BLACKEYED PEAS AND GREENS

PREP TIME: 15 minutes

COOK TIME: 45 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

SERVES: 6-8

INGREDIENTS

- 6 slices of reduced sodium turkey bacon, cut into ½-inch pieces
- 1 onion, halved and sliced thin
- ½ teaspoon of salt
- 4 garlic cloves, minced
- ½ teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground pepper
- ¼ teaspoon red pepper flakes
- 1 (14.5-ounce) can diced tomatoes with no salt added
- 1 ½ cups low-sodium chicken broth
- 1 lb. collard greens, stemmed and chopped
- 2 (15.5-ounce) cans of black eyed peas with reduced salt or no salt, rinsed
- 1 tablespoon cider vinegar



PREPARATION

1. Cook turkey bacon in 5 quart pot over medium heat until crisp, 5 to 7 minutes.
2. Add onion, salt, and cook, stirring frequently until golden brown, or about 3-4 minutes. Add garlic, cumin, pepper, and pepper flakes and cook until fragrant, about 30 seconds.
3. Add tomatoes and their juice. Stir in broth and bring to boil. Add greens, cover, and reduce heat to medium-low. Simmer until greens are tender about 10 minutes.
4. Add black-eyed peas to pot and cook, covered, stirring occasionally, until greens are silky and completely tender, about 10 minutes. Remove lid, increase heat to medium-high, and cook until liquid is reduced by one-fourth, about five minutes. Stir in vinegar. Serve.

ADAPTED FROM

CooksCountry.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Nutrition Facts

6-8 servings per container	
Serving size	1 cup (366g)
Amount per serving	
Calories	170
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 340mg	15%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 197mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 627mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



GUISANTES CON COL BERZA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 45 minutos

PORCIONES: 6-8

INGREDIENTES

- 6 rebanadas de tocino de pavo reducido en sodio, cortado en trozos de ½ pulgada
- 1 cebolla, partida por la mitad en rebanadas finas
- ½ cucharadita de sal
- 4 dientes de ajo, finamente picado
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- 1 lata (14.5 onzas) de tomate picado, sin sal
- 1 ½ tazas de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 libra de hojas de col berza, sin tallos y picada
- 2 (15.5 onzas) latas de frijol de ojo negro (black eyed peas), sin sal, enjuagados
- 1 cucharada de vinagre de sidra

PREPARACIÓN

1. Cocine el tocino de pavo en una olla de 5 cuartos a fuego medio hasta que esté crujiente, 5 a 7 minutos.
2. Añada la cebolla, sal y cocine, revolviendo con frecuencia hasta que se dore, o más o menos 3-4 minutos. Añada el ajo, el comino, la pimienta y la pimienta roja y cocine hasta que estén fragante, unos 30 segundos.
3. Añada los tomates y su jugo y el caldo de pollo y llévelo a hervir. Añada las hojas de col, cubra y reduzca el calor a medio-bajo y cocine unos 10 minutos.
4. Agregue los guisantes a la olla y cocine, cubierto, revolviendo de vez en cuando, hasta que los verdes sean sedosos y completamente tiernos, cerca de 10 minutos. Quite la tapa, aumente el calor a medio-alto, y cocine hasta que el líquido se reduzca por un cuarto, cerca de 5 minutos. Agregue el vinagre. Servir.

ADAPTADA DE

CooksCountry.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

6-8 servings per container
Serving size 1 cup (366g)

Amount per serving
Calories **170**
% Daily Value*

Total Fat 3.5g **4%**
Saturated Fat 1g **5%**
Trans Fat 0g

Cholesterol 10mg **3%**

Sodium 340mg **15%**

Total Carbohydrate 28g **10%**

Dietary Fiber 9g **32%**

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 11g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 197mg **15%**

Iron 3mg **15%**

Potassium 627mg **15%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés