



SWISS CHARD AND CARMELIZED ONIONS

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: ¾ cup

COOK TIME: 20 minutes

SERVES: 7

INGREDIENTS

- 1 pound rainbow Swiss chard
- 2 tablespoons olive oil
- 2 large onions, thinly sliced
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper

PREPARATION

1. Remove stems from Swiss chard and thinly chop.
2. Heat skillet on low and add oil.
3. Add onions to the pan, stirring every few minutes, for 10 minutes. While onions cook, chiffonade* the Swiss chard.
4. Add stems to the pan and cook for 3 minutes.
5. Add Swiss chard to the pan and cook for 5 minutes, stirring every few minutes, or until Swiss chard wilts and onions are golden brown and tender.
6. Add garlic powder, salt, and pepper and stir to combine. Serve warm.
7. Can be stored in an airtight container in the refrigerator for 3-4 days.



*Note: The chiffonade cut is used to produce fine threads of leafy fresh herbs and other greens. To chiffonade Swiss chard, stack several leaves, roll them width-wise into a tight cylinder, and slice cross-wise with a sharp knife, cutting the leaves into thin strips.

SOURCE

<https://dontwastethecrumbs.com>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev 10/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.

Nutrition Facts

7 servings per container
Serving size ¾ cup (112g)

Amount per serving
Calories 70

% Daily Value*

Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 316mg	6%

*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.



ACELGAS Y CEBOLLAS CAMELIZADAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ¾ taza

PORCIONES: 7

INGREDIENTES

- 1 libra de acelgas suizas arcoiris
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas grandes, en rodajas finas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

PREPARACIÓN

1. Retire los tallos de la acelga suiza y pique finamente.
2. Caliente la sartén a fuego lento y agregue el aceite.
3. Agregue las cebollas a la sartén, revolviendo cada pocos minutos, durante 10 minutos. Mientras se cocinan las cebollas, corte las acelgas estilo chiffonade*.
4. Agregue los tallos a la sartén y cocine por 3 minutos.
5. Agregue las acelgas a la sartén y cocine por 5 minutos, revolviendo cada pocos minutos, o hasta que las acelgas y la cebolla estén doradas y blandas.
6. Agregue el ajo en polvo, la sal y la pimienta y revuelva para combinar. Servir caliente.
8. Se puede almacenar en un recipiente hermético en el refrigerador de 3-4 días.



Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	3/4 cup (112g)
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 44mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 316mg	6%

*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.

* Nota: El corte de chiffonade se usa para producir tiras finas de hierbas frescas de hoja y otras verduras. Para hacer un chiffonade de acelgas, apile varias hojas, enróllelas a lo ancho en un cilindro apretado y córtelas en tiras finas usando un cuchillo afilado.

FUENTE

<https://dontwastethecrumbs.com>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org.recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/18

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