



FIG-ONION-KALE SAUTÉ

PREP TIME: 5 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 1 hour

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 3 tablespoons olive oil
- 10 dried mission figs, chopped (about ½ cup)
- 1 large onion, sliced
- 2 – 2 ½ cups chicken broth, unsalted
- ¼ cup pecans, chopped
- 1 bunch of kale, roughly chopped
- Salt to taste (optional)

PREPARATION

1. Heat oil in a very large, deep dish pan and add onions. Caramelize for about 20 – 30 minutes over low heat.
2. Add one cup chicken broth and chopped figs.
3. Caramelize this together until broth is mostly evaporated, then add 1 more cup broth. Repeat until all chicken broth is mostly evaporated and figs and onion are dark and sweet.
4. With just a little broth left in the pan, add chopped kale and nuts. Cover and let steam for about five minutes.
5. Add ½ cup more broth if necessary and stir together.
6. Add salt to taste and serve.

SOURCE

<http://www.frugalnnutrition.com/caramelized-fig-onion-kale-saute/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/2 cup (139g)

Amount per serving
Calories 170

	% Daily Value*
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%

Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 45mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 259mg	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.



This institution is an equal opportunity provider. Rev12/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



GUISADO DE HIGOS CEBOLLA Y COL RISADO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 1 hora

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de olivo
- 10 higos secos, cortados a la mitad
- 1 cebolla grande, rebanada
- 2 – 2 1/2 tazas de caldo de pollo, sin sal
- ¼ de taza de nueces, en trozos
- 1 puno de col rizada, picada
- Sal al gusto (opcional)



PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en una olla grande y profunda y agregar cebolla. Caramelizar la cebolla entre 20-30 minutos en temperatura baja.
2. Agregar una taza de caldo de pollo y los higos secos.
3. Caramelizar todo junto hasta que la mayoría del caldo se evapore, y después agregar 1 taza más de caldo. Repetir hasta que todo el caldo este evaporado y los higos y la cebolla estén oscuros y dulces.
4. Con la menor cantidad de caldo posible que sobre en la olla, agregar el col y los nueces. Cubrir y dejar cocer por 5 minutos
5. Agregar ½ taza más de caldo si es necesario y revolver todo junto.
6. Agregar sal al gusto y servir.

FUENTE

<http://www.frugaln nutrition.com/caramelized-fig-onion-kale-saute/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1/2 cup (139g)

Amount per serving
Calories 170

% Daily Value*

Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 45mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 259mg	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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 8/17

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