



Citrus Collards with Raisins

PREP TIME: 30 minutes

COOK TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

SERVES: 6

INGREDIENTS

2 large bunches collard greens, kale or your favorite greens, rinsed, ribs removed and cut into a chiffonade*

1 tablespoon extra-virgin olive oil

2 cloves garlic, minced

½ cup raisins

½ teaspoon salt

¹/₃ cup freshly squeezed orange juice



PREPARATION

1. In a large pot over high heat, bring 3 quarts of water to a boil. Add the collards and cook, uncovered, for 8 to 10 minutes, until softened. Meanwhile, prepare a large bowl of ice water to cool the collards.
2. Remove the collards from the heat, drain, and plunge them into the bowl of cold water to stop cooking and set the color of the greens. Drain by gently pressing the greens against a colander.
3. In a medium-size sauté pan, combine the olive oil and the garlic and raise the heat to medium. Sauté for 1 minute. Add the collards, raisins, and ½ teaspoon salt. Sauté for 3 minutes, stirring frequently.
4. Add orange juice and cook for an additional 15 seconds. Do not overcook (collards should be bright green). (This also makes a tasty filling for quesadillas.)

***Note:** The chiffonade cut is used to produce very fine threads of leafy fresh herbs as well as greens and other leafy vegetables. First, remove any tough stems that would prevent the leaf from being rolled tightly (reserve them for stocks or salads). Next, stack several leaves, roll them widthwise into a tight cylinder, and slice crosswise with a sharp knife, cutting the leaves into thin strips.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 100, Total Fat 3g, Carbohydrates 18g, Fiber 2g, Protein 3g, Sodium 147mg, Cholesterol 0mg

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

yummys.com/recipe/external/Citrus-Collards-with-Raisins-Redux-Epicurious-53983

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 2/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



PLÁTANO EN UNA MANTA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 2 montones grandes de col silvestre, col rizada o tus verdes favoritos, nervios eliminados, cortar estilo chiffonade*, lavado y escurrido
- 1 cucharada de aceite de olivo extra-virgen
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- ½ tazas de pasas
- ½ cucharadita de sal
- 1/3 taza de jugo de naranja
- Ralladura de naranja para decorar



PREPARACIÓN

1. En una olla grande a fuego alto, ponga 3 litros de agua a hervir. Agregue las verduras y cocine, sin cubrir, durante 8 a 10 minutos, hasta que se ablanden. Mientras tanto, preparar un recipiente grande de agua con hielo para enfriar las verduras.
2. Retire la col, drene y zambullir en el tazón de agua fría para detener la cocción y establecer el color de los verdes. Desaguar presionando suavemente los verdes contra un colador.
3. En un sartén mediano, combinar el aceite de oliva y el ajo y elevar el calor al medio. Saltear durante 1 minuto. Agregue la col rizada, las pasas de uva y la cucharadita de sal. Sofreír durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregar el jugo de naranja y cocinar por 15 segundos adicionales. No sobre cocine (el col debe estar verde brillante). (Esto también hace un delicioso relleno de quesadillas.)

*** Nota:** El corte chiffonade se utiliza para producir hilos muy finos de hierbas frescas, hojas así como verdes y otras verduras. En primer lugar, retire cualquier tallos duros que impedirían la hoja firmemente ser rodado (reservarlas para acciones o ensaladas). A continuación, apilar varias hojas, hacerlas rodar lo ancho en un cilindro apretado y rebanar transversalmente con un cuchillo afilado, cortar las hojas en tiras finas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 100, Grasa Total 3g, Grasa Saturada 0g, Carbohidratos 18g, Fibra 2g, Proteína 3g, Sodio 147mg, Colesterol 0mg

FUENTE (O ADAPTADA DE)

[yummly.com/recipe/external/Citrus-Collards-with-Raisins-Redux-Epicurious-53983](https://www.yummly.com/recipe/external/Citrus-Collards-with-Raisins-Redux-Epicurious-53983)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17

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