



Balsamic Collard Greens

Prep time: 10 minutes

Cook time: 40 minutes

Servings per recipe: 6

Serving size: ½ cup

Cost: \$6.67 per recipe, \$1.11 per serving

Ingredients

- 1 teaspoon vegetable oil
- 1 cup chopped onion
- 1 (16 ounce) bag chopped collard greens
- ¼ teaspoon salt
- 2 garlic cloves, minced
- 1 bay leaf
- 1 (14.5 ounce) can low-sodium chicken broth
- 3 tablespoons balsamic vinegar
- 1 tablespoon honey

Directions

- 1) Heat vegetable oil in medium saucepan. Add onions. Cook and stir for 5 minutes or until tender.
- 2) Add collard greens and cook 3 minutes, stirring occasionally.
- 3) Add salt, garlic, bay leaf and chicken broth. Heat to boil, then reduce to medium heat. Cover and cook for 30 minutes or until tender.
- 4) Mix together balsamic vinegar and honey in a medium sized bowl. Add collard greens to bowl, remove bay leaf, mix and serve.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 70

% Daily Value*

Total Fat 1.5g 2%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 135mg 6%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 5g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 189mg 15%

Iron 1mg 6%

Potassium 277mg 6%

Vitamin A 190mcg 20%

Vitamin C 29mg 30%

*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.

For a quicker version of this recipe that's just as healthy, use frozen collard greens instead of fresh.



Money-Saving Tip:

Compare unit prices on different sized bags of greens and choose the one with the lowest price per pound or ounce.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

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



Col Berza con Balsámico

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Porciones por receta: 6

Tamaño de porción: ½ taza

Costo: \$6.67 por receta, \$1.11 por porción

Ingredientes

- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 taza cebolla picada
- 1 paquete (16 onzas) col berza picada
- ¼ cucharadita sal
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 hoja de laurel
- 1 lata (14.5 onzas) caldo de pollo, bajo en sodio
- 3 cucharadas vinagre balsámico
- 1 cucharada miel

Preparación

- 1) Caliente el aceite vegetal en un sartén mediano. Agregue la cebolla. Cocine y revuelva por 5 minutos o hasta que esté tierna.
- 2) Agregue la col berza y cocine por 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 3) Agregue sal, ajo, hoja de laurel y caldo de pollo. Deje hervir y luego reduzca el fuego a medio. Cubra y cocine por 30 minutos o hasta que esté tierno.
- 4) Mezcle el vinagre balsámico y la miel en un tazón mediano. Agregue la col berza al tazón, retire la hoja de laurel, mezcle y sirva.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 70

% Daily Value*

Total Fat 1.5g 2%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 135mg 6%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 5g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 189mg 15%

Iron 1mg 6%

Potassium 277mg 6%

Vitamin A 190mcg 20%

Vitamin C 29mg 30%

*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.

Para hacer una versión más rápida de esta receta que es igual de saludable, use col rizada congelada en lugar de fresca.



Consejo para ahorrar dinero:

Compare precios unitarios en bolsas de verduras de diferentes tamaños y elija la que tenga el precio más bajo por libra u onza.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Couve Balsâmica

Tempo de preparação: 10 minutos

Tempo de cozimento: 40 minutos

Porções por receita: 6

Tamanho da porção: ½ copo

Custo: \$6.67 por receita, \$1.11 por porção

Ingredientes

- 1 colher de chá de óleo vegetal
- 1 copo de cebola picada
- 1 saco (16 onças) de couve picada
- ¼ colher de chá de sal
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 lata (14,5 onças) de caldo de galinha com baixo teor de sódio
- 3 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de mel

Modo de Preparo

- 1) Aqueça o óleo vegetal em uma panela média. Adicione as cebolas. Cozinhe e mexa por 5 minutos ou até ficar macia.
- 2) Adicione a couve e cozinhe por 3 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 3) Adicione sal, alho, folha de louro e caldo de galinha. Aqueça até ferver e depois reduza para fogo médio. Cubra e cozinhe por 30 minutos ou até ficar macio.
- 4) Misture o vinagre balsâmico e o mel em uma tigela média. Adicione a couve à tigela, retire a folha de louro, misture e sirva.

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/2 cup

Amount per serving

Calories 70

% Daily Value*

Total Fat 1.5g 2%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 135mg 6%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 5g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 4g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 189mg 15%

Iron 1mg 6%

Potassium 277mg 6%

Vitamin A 190mcg 20%

Vitamin C 29mg 30%

*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.

Para uma versão desta receita mais rápida e igualmente saudável, use couve congelada em vez de fresca.



Dica para economizar dinheiro:

Compare os preços dos sacos de verduras de diferentes tamanhos e escolha aquele com o menor preço por libra ou onça.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.