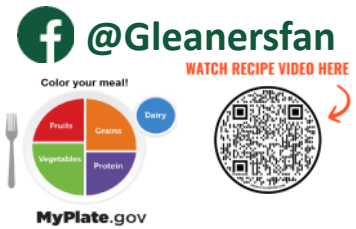




HOJAS VERDES SALTEADAS



Ingredientes:

3½ tazas de hojas de mostaza o acelgas

2 tazas de col, rallada

1 cucharada de aceite de oliva (u algun otro para cocinar)

2 cucharadas de ajo, picado

1 cebolla, en cubos

1 cucharada de vinagre

Instrucciones:

1. Corte las hojas verdes en tiras de una pulgada.
2. Ponga a hervir las hojas por aproximadamente 3 minutos y añada la col. Hierva por otro minuto.
3. Escorra las hojas.
4. En un sartén caliente aceite y añada el ajo y la cebolla hasta que cambien su color, aproximadamente 3 minutos.
5. Añada las hojas y el vinagre y cocine aproximadamente 3 minutos. Sirva y disfrute.

Encuentre más recetas y recursos en línea en: www.gcfb.org/recipes_resources

¿Quiere aplicar para los beneficios de SNAP? ¡Llame al número de abajo para recibir ayuda!

Mencione Gleaners al hablar con el representante de SNAP.



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



Operado por el Consejo del Banco de Alimentos de Michigan
Food Bank Council of Michigan
Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan
(Michigan Department of Health and Human Services)

El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Para más información escanee éste código.

¡Escanee el código QR para más recetas e información!



linktr.ee/gleanersnutritioneducation

¡Envíe HEALTHYEATS al 833-956-1009 para recibir mensajes de clases, nutrición, recetas, consejos y más!