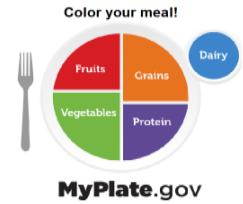


# COL CON ZANAHORIAS



Tamaño de porción: 1 taza Número de porciones: 4

## Ingredientes

1 cucharadita de semillas de mostaza

1 cebolla, rebanada

1 cucharadita de jengibre finamente picado

1 chile verde

1 cucharadita de cúrcuma en polvo

1 col, mediana reabanada

2 zanahorias, rebanadas delgadas

3/4 cucharadita de sal

1 cucharada de aceite de oliva

## Instrucciones

1. En una olla grande, caliente aceite a fuego medio y añada las semillas de mostaza. Cocine hasta que comiencen a explotar ligeramente pero que no se quemen, aproximadamente 30 segundos.
2. Añada cebilla y cocine por 3 a 5 minutos.
3. Añada del jengibre, el chile y la curcuma y cocine por 1 minuto.
4. Añada la col, las zanahorias y la sal. Mezcle bien y cocine por 10 a 15 minutos. Sirva caliente.

Mire ésta  
receta aquí



*Vea que más hemos estado cocinando*

- @Gleanersfan
- @Gleanerskitchen
- @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos  
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**  
to **833-956-1009**

# ¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

## LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

### Mencione Gleaners cuando marque!



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 éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**