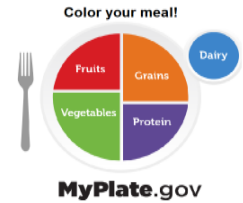




CARNE CON COL



Tamaño de porción: 1 taza Número de porciones: 8

Ingredientes

1 col verde pequeña

1 libra de carne molida baja en grasa

2 cucharaditas de ajo en polvo

1/4 cucharadita de pimienta

1 cebolla, mediana

1 cucharadita de aceite

1/2 cucharadita de sal

Hojuelas de chile (opcional)

Instrucciones

1. Corte la cebolla en cubos y la col en trozos chicos.
2. En un sartén, caliente aceite y dore la carne.
3. Añada la cebolla y cocine hasta que suavice.
4. Añada los condimentos y después la col.
5. Cocine por 3 a 5 minutos o hasta que la col esté un poco suave y ligeramente dorada.
6. Sirva con un grano entero y ¡disfrute!

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



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.



Escanee éste código para:

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



Para más información escanee éste código.