



# Sicilian Greens

Serves 4



## Ingredients:

- 1 Pound Collard Greens, washed, Stems Removed, Chopped
- 1 (15-Ounce) Can Diced Tomatoes, No Salt Added, with Juice
- ¼ Cup Raisins
- 1 Large Onion
- 1 Cup Hot Water
- 3 Tablespoons Olive Oil
- ½ Teaspoon Red Pepper Flakes
- ¼ Teaspoon Black Pepper
- ¼ Teaspoon Salt

## Preparation:

1. Place the raisins and hot water in a small bowl, let soak for 5 minutes.
2. Heat olive oil in a large skillet over medium heat. When the oil is hot, add the onions, and cook for 5 minutes. Stir in the red pepper flakes, black pepper, and salt.
3. Add collard green, tomatoes with the juice, and the raisins with the water.
4. Simmer until the greens are tender.

## Good for You!

- ◇ Collard Greens provide 6x the daily value for vitamin K, 135 mg of Folate, a B vitamin. They are also packed with phytonutrients!
- ◇ Please keep in mind that if you are taking anti-coagulants such as warfarin, you should avoid dark leafy greens such as kale. If unsure, consult your doctor!

## Make it your own!

- ◇ Serve with pasta and white beans to make a full meal.
- ◇ Try adding pine nuts for added nutrients

## Substitutions?

- ◇ Instead of Collards, you can use fresh Swiss Chard, Rainbow Chard, Kale, Mustard, Turnip, or Radish Greens!



# Sicilian Greens

Serves 4



## Ingredients:

- 1 Pound Collard Greens, washed, Stems Removed, Chopped
- 1 (15-Ounce) Can Diced Tomatoes, No Salt Added, with Juice
- ¼ Cup Raisins
- 1 Large Onion
- 1 Cup Hot Water
- 3 Tablespoons Olive Oil
- ½ Teaspoon Red Pepper Flakes
- ¼ Teaspoon Black Pepper
- ¼ Teaspoon Salt

## Preparation:

1. Place the raisins and hot water in a small bowl, let soak for 5 minutes.
2. Heat olive oil in a large skillet over medium heat. When the oil is hot, add the onions, and cook for 5 minutes. Stir in the red pepper flakes, black pepper, and salt.
3. Add collard green, tomatoes with the juice, and the raisins with the water.
4. Simmer until the greens are tender.

## Good for You!

- ◇ Collard Greens provide 6x the daily value for vitamin K, 135 mg of Folate, a B vitamin. They are also packed with phytonutrients!
- ◇ Please keep in mind that if you are taking anti-coagulants such as warfarin, you should avoid dark leafy greens such as kale. If unsure, consult your doctor!

## Make it your own!

- ◇ Serve with pasta and white beans to make a full meal.
- ◇ Try adding pine nuts for added nutrients

## Substitutions?

- ◇ Instead of Collards, you can use fresh Swiss Chard, Rainbow Chard, Kale, Mustard, Turnip, or Radish Greens!





# Verduras Sicilianas

Sirve 4



## Ingredientes:

- 1 Libra de berza, lavada, sin tallas, y picadas
- 1 (Lata de tomates picados, sin sal, con jugo
- ¼ Taza de pasas
- 1 Cebolla grande
- 1 Taza de agua caliente
- 3 Cucharas de aceite de oliva
- ½ Cucharilla de hojuelas de pimienta roja
- ¼ Cucharilla de pimienta negra
- ¼ Cucharilla de sal



## Saludable!

- ◇ Berza tiene 6 veces la cantidad diaria de vitamina K, 135 mg folato, y vitamina B. También tienen bastante fitonutrientes!
- ◇ Por favor tome en cuenta que si estas tomando anticoagulantes como Warfarina, evita verduras con hojas verdes oscuras como col rizada. Si tiene dudas, consulte con su doctor.

## Hazlo suyo!

- ◇ Sirve con pasta y frijoles blancos para hacer una cena completa.
- ◇ Agregue nueces de pino para mas nutrientes.

## Sustituciones?

- ◇ En lugar de berza, puede usar acelga, hojas de mostaza, nabo, o hojas de rábano.

## Preparación:

1. Agregue las pasas y agua caliente a un tazón pequeño. Deje remojar por 5 minutos.
2. Calienta aceite oliva en un sartén grande sobre temperatura mediana. Cuando el aceite este caliente, agregue las cebollas y cocine por 5 minutos. Revuelve las hojuelas de pimienta roja, pimienta negra, y sal.
3. Agregue la berza, tomates con jugo, y pasas con el agua.
4. Hervir lento hasta que la berza este tierna.



# Verduras Sicilianas

Sirve 4



## Ingredientes:

- 1 Libra de berza, lavada, sin tallas, y picadas
- 1 (Lata de tomates picados, sin sal, con jugo
- ¼ Taza de pasas
- 1 Cebolla grande
- 1 Taza de agua caliente
- 3 Cucharas de aceite de oliva
- ½ Cucharilla de hojuelas de pimienta roja
- ¼ Cucharilla de pimienta negra
- ¼ Cucharilla de sal



## Saludable!

- ◇ Berza tiene 6 veces la cantidad diaria de vitamina K, 135 mg folato, y vitamina B. También tienen bastante fitonutrientes!
- ◇ Por favor tome en cuenta que si estas tomando anticoagulantes como Warfarina, evita verduras con hojas verdes oscuras como col rizada. Si tiene dudas, consulte con su doctor.

## Hazlo suyo!

- ◇ Sirve con pasta y frijoles blancos para hacer una cena completa.
- ◇ Agregue nueces de pino para mas nutrientes.

## Sustituciones?

- ◇ En lugar de berza, puede usar acelga, hojas de mostaza, nabo, o hojas de rábano.

## Preparación:

1. Agregue las pasas y agua caliente a un tazón pequeño. Deje remojar por 5 minutos.
2. Calienta aceite oliva en un sartén grande sobre temperatura mediana. Cuando el aceite este caliente, agregue las cebollas y cocine por 5 minutos. Revuelve las hojuelas de pimienta roja, pimienta negra, y sal.
3. Agregue la berza, tomates con jugo, y pasas con el agua.
4. Hervir lento hasta que la berza este tierna.