

Verduras "Ahogadas"

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

- 3 tazas agua
- 1/4 libra pechuga de pavo ahumada y sin pellejo
- 1 cucharada chiles picantes frescos recién picados
- 1/4 cucharadita pimienta de cayena
- 1/4 cucharadita clavo molido
- 1/2 cucharadita tomillo
- 1 tallo de cebolleta (picada)
- 1 cucharadita jengibre molido
- 1/4 taza cebolla picada
- 2 libras verduras de mostaza, repollo, nabo o una mezcla de las tres
- 2 clavos ajo finamente picado

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes menos las verduras en una sartén grande y caliente hasta hervir.
2. Prepare las verduras enjuagándolas bien y quitándoles los tallos.
3. Desgarre o rebane las hojas en tamaños pequeños.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	80
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	270 mg
Total de Carbohidrato	11 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	10 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Agregue las verduras al caldo de pavo. Cocine de 20 – 30 minutos hasta suaves.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Heart Healthy Home Cooking African American Style