



CURRIED TURNIP GREENS

PREP TIME: 10 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 15-20 minutes

SERVES: 5

INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 1 medium sized onion, thinly sliced (about 2 cups)
- 4 cloves garlic* (minced)
- 4-5 turnips, quartered (about 3 cups)
- 8 cups turnip greens (large stems removed, chopped)
- 2 cups carrots, sliced
- 2 tablespoons tomato paste, no salt added
- ½ cup chicken broth, unsalted *or water
- ½ cup plain Greek yogurt
- 1 teaspoon turmeric
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon ground ginger
- 1 teaspoon ground coriander
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground black pepper
- 1/8 teaspoon cayenne pepper

PREPARATION

1. Heat a large skillet over medium heat. Once hot, add oil, onion and garlic. Sauté for 2-4 minutes. Add carrots and turnips and cook for 2 minutes .
2. While ingredients cook, mix the tomato paste, yogurt and water in a bowl to make a sauce. Set aside.
3. Add all spices to skillet and mix to combine. Cook for 1 minute. Add turnip greens and cook for another 2 minutes. Add the yogurt sauce to the vegetable mixture mixing until combined. Reduce heat slightly to medium-low and cook for 7-8 minutes, stirring occasionally.
4. Taste and adjust flavor as needed, adding more salt to taste.

ADAPTED FROM:

vegetariantimes.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size 1 cup (334g)

Amount per serving
Calories 260

% Daily Value*

| | |
|-------------------------------|------------|
| Total Fat 4g | 5% |
| Saturated Fat 0.5g | 3% |
| Trans Fat 0g | |
| Cholesterol 0mg | 0% |
| Sodium 330mg | 14% |
| Total Carbohydrate 51g | 19% |
| Dietary Fiber 13g | 46% |
| Total Sugars 7g | |
| Includes 0g Added Sugars | 0% |
| Protein 8g | |
| Vitamin D 0mcg | 0% |
| Calcium 348mg | 25% |
| Iron 3mg | 15% |
| Potassium 748mg | 15% |

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev10/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



HOJAS DE NABO EN SALSA DE CURRY

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 15-20 minutos

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla de tamaño mediano, en rodajas finas (aproximadamente 2 tazas)
- 4 dientes de ajo * (picados)
- 4-5 nabos, en cuartos (alrededor de 3 tazas)
- 8 tazas de hojas de nabo (sin tallos, picados)
- 2 tazas de zanahorias, en rodajas
- 2 cucharadas de pasta de tomate, sin sal agregada
- ½ taza de caldo de pollo sin sal, *o agua
- ½ taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena



PREPARACIÓN

1. Calentar un sartén grande a fuego medio. Una vez caliente, agregar el aceite, la cebolla y el ajo. Saltear de 2-4 minutos. Agregue las zanahorias y los nabos y cocine por 2 minutos.
2. Mientras los ingredientes se cocinan, mezcle la pasta de tomate, el yogur y el agua en un tazón para hacer una salsa.
3. Agregue todas las especias al sartén y cocine por 1 minuto. Agregue las hojas de nabo y cocine otros 2 minutos. Tomar la salsa de yogur y combinarla con los ingredientes del sartén. Reduzca el fuego ligeramente a medio-bajo y cocine durante 7-8 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Pruebe y ajuste el sabor según sea necesario, agregando más sal al gusto.

ADAPTADA DE:

vegetariantimes.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

5 servings per container

Serving size 1 cup (334g)

Amount per serving

Calories 260

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 330mg 14%

Total Carbohydrate 51g 19%

Dietary Fiber 13g 46%

Total Sugars 7g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 348mg 25%

Iron 3mg 15%

Potassium 748mg 15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés