



## Sauteed Collards with Smoked Turkey, White Beans & Garlic

260 calories | 29g carbs | 7g fat (1g sat fat) | 16g protein | 330mg sodium | 8g fiber per serving

Serves 4 | \$4.17

### Ingredients

- 2 Tbs. olive oil
- 5 cloves garlic, minced
- ¼ lb. slice of smoked turkey, chopped
- 1 bunch collard greens, trimmed and chopped, large stems discarded
- 1 15-oz. can no-salt-added white beans
- 1 Tbs. cider vinegar, more to taste
- ground black pepper, to taste

1. Heat the oil in a large pot over medium heat.
2. Sauté the garlic for 1 minute.
3. Add the turkey and cook for 1 minute.
4. Stir in the collard greens, white beans and 1 cup of water.
5. Simmer, stirring often, until collards are tender to your taste, 10-30 minutes.
6. Season with vinegar and pepper.

### Good for You

- Collards are packed with Vitamin C and soluble fiber, which keeps you fuller, longer

### Make it a Meal

- Serve this dish with brown rice for a complete meal



A member of  
**FEEDING AMERICA**



## Acelgas Salteadas con Pavo Ahumado

Porciones 4 | \$4.17

260 calorías | 16g proteína | 7g grasa (1g grasa saturada) | 29g carbohidratos | 330mg sodio | 8g fibra cada porción

### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo, picados
- ¼ rebanada libra de pavo ahumado, picado
- 1 manojo de acelgas, recortado y picado, grandes tallos descartados
- 1 15-oz puede sin sal añadida frijoles blancos
- 1 cucharadas de vinagre de sidra, más al gusto
- terreno negro pimienta al gusto

1. Caliente el aceite en una hoya grande a una temperatura media
2. Caliente ajo con sal por un minuto y mezcle
3. Añada el pavo a la mezcla de sal y ajo y hierba por un minuto
4. Añada las acelgas, los frijoles blancos y una taza de agua y mezcle todo junto
5. Bata constantemente hasta que las acelgas estén tiernas a su gusto, de 10 a 30 minutos
6. Añada vinagre y pimienta a su gusto

### Bueno para usted

- Las acelgas tiene mucha vitamina C y fibra que le da más energía por más tiempo

### Conviértalo en su cena

- Sirva este platillo con arroz integral para convertirlo en una cena completa

