

Garden Fresh Rainbow Chard

Makes 4 servings.

Prep time: 20 minutes

Ingredients:

2 tablespoons olive oil
1 medium red onion, halved and sliced
3 garlic cloves, sliced
1/4 cup chicken broth
2 bunches rainbow Swiss chard, coarsely chopped
2 tablespoons lemon juice
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon pepper

1. In a 6-qt. stockpot, heat oil over medium-high heat. Add onion; cook and stir until tender, 2-3 minutes. Add garlic; cook 1 minute longer.
2. Add broth and chard; cook and stir until chard is tender, 5-6 minutes.
3. Remove from heat; stir in lemon juice, salt, and pepper.



Adapted from Tasteofhome.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.



Acelga Arco Iris Salteada

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla roja mediana, cortada a la mitad y en rodajas
3 dientes de ajo, en rodajas
1/4 taza de caldo de pollo
2 racimos de acelgas suizas arco iris, picadas gruesamente
2 cucharadas de jugo de limón
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta

1. En una olla de 6 qt., caliente el aceite a fuego medio-alto. Añadir cebolla; cocine y revuelva hasta que esté tierno, 2-3 minutos. Añadir el ajo; cocinar 1 minuto más.
2. Agregue el caldo y la acelga; cocine y revuelva hasta que la acelga esté tierna, 5-6 minutos.
3. Retirar del fuego; agregue el jugo de limón, la sal y la pimienta.



Adaptación de: Tasteofhome.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

