

Swiss Chard Tzatziki

Makes 4 servings.
Prep time: 15 minutes

Ingredients:

1 cup green or red Swiss chard, stemmed and finely chopped
1 garlic clove
1/4 teaspoon coarse salt
1 cup low-fat Greek yogurt
1 tablespoon extra-virgin olive oil
1 tablespoon fresh lemon juice
1/8 teaspoon cayenne pepper
2 whole-wheat pitas, cut into wedges and toasted

1. Prepare an ice bath; set aside. Bring a large saucepan of water to a boil.
2. Add chard; cook until just tender, 3 to 5 minutes. Drain. Immediately plunge into ice bath to stop the cooking. Drain.
3. Using a mortar and pestle, grind garlic and salt into a paste.
4. Stir chard, yogurt, garlic paste, oil, lemon juice, and cayenne pepper in a medium bowl. Serve with pita wedges.



Adapted from Marthastewart.com

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

Acelga suiza Tzatziki

Rinde 4 porciones.
Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

1 taza de acelgas suizas verdes o rojas, con tallo y finamente picadas
1 diente de ajo
1/4 cucharadita de sal gruesa
1 taza de yogur griego bajo en grasa
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 cucharada de jugo de limón fresco
1/8 cucharadita de pimienta de cayena
2 pitas integrales, cortadas en gajos y tostadas

1. Preparar un baño de hielo; reservar. Lleve a ebullición una cacerola grande con agua.
2. Añadir acelga; cocinar hasta que esté tierno, de 3 a 5 minutos. Drenar. Sumérgete inmediatamente en un baño de hielo para detener la cocción. Drenar.
3. Usando un mortero y mortero, muele el ajo y la sal en una pasta.
4. Revuelva la acelga, el yogur, la pasta de ajo, el aceite, el jugo de limón y la pimienta de cayena en un tazón mediano. Servir con cuñas de pita.



Adaptación de: Marthastewart.com

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