

### **Canned Collard Greens Braised in Coconut Milk**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 2 servings **Total Time:** 15 minutes

#### **Ingredients:**

- 1 tablespoon coconut oil
- 1 onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 tablespoon grated ginger
- 1 can (14 ounce) collard greens
- 3/4 cup coconut milk
- 1/2 cup vegetable broth
- 1 tablespoon lime juice
- 1 tablespoon soy sauce or tamari, to taste
- 1 pinch salt, plus more to taste
- 1 pinch red chile flakes, to taste



1. Melt the coconut oil over medium-high heat in a large wok or skillet. Add the onion and sauté for 4 to 5 minutes, or until it's clear and soft. Add the garlic and ginger and cook, stirring frequently, for another minute.
2. Add the collard greens to the pan. Stir frequently for a minute or two.
3. Add the coconut milk, vegetable broth, lime juice, and 1 tablespoon of soy sauce to the wok or skillet and stir everything well. When the mixture is simmering, reduce the heat to low. Cook for 5 minutes.
4. Season the greens to taste with salt and red chile flakes.



Adapted from: [food52.com](http://food52.com)

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

### **Canned Collard Greens Braised in Coconut Milk**

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 2 servings **Total Time:** 15 minutes

#### **Ingredients:**

- 1 tablespoon coconut oil
- 1 onion, diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 tablespoon grated ginger
- 1 can (14 ounce) collard greens
- 3/4 cup coconut milk
- 1/2 cup vegetable broth
- 1 tablespoon lime juice
- 1 tablespoon soy sauce or tamari, to taste
- 1 pinch salt, plus more to taste
- 1 pinch red chile flakes, to taste



1. Melt the coconut oil over medium-high heat in a large wok or skillet. Add the onion and sauté for 4 to 5 minutes, or until it's clear and soft. Add the garlic and ginger and cook, stirring frequently, for another minute.
2. Add the collard greens to the pan. Stir frequently for a minute or two.
3. Add the coconut milk, vegetable broth, lime juice, and 1 tablespoon of soy sauce to the wok or skillet and stir everything well. When the mixture is simmering, reduce the heat to low. Cook for 5 minutes.
4. Season the greens to taste with salt and red chile flakes.



Adapted from: [food52.com](http://food52.com)

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

### Coles verdes enlatadas estofadas en leche de coco

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 2 porciones **Tiempo total:** 15 minutos

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cebolla, cortada en dados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 lata (14 onzas) de berza
- 3/4 de taza de leche de coco
- 1/2 taza de caldo vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de salsa de soja o tamari, al gusto
- 1 pizca de sal, más al gusto
- 1 pizca de escamas de chile rojo, al gusto



1. Derretir el aceite de coco a fuego medio-alto en un wok o sartén grande. Añada la cebolla y sofríala de 4 a 5 minutos, o hasta que esté transparente y blanda. Añadir el ajo y el jengibre y cocinar, removiendo con frecuencia, durante otro minuto.
2. Añada la berza a la sartén. Remover con frecuencia durante uno o dos minutos.
3. Añade la leche de coco, el caldo de verduras, el zumo de lima y 1 cucharada de salsa de soja al wok o la sartén y remuévelo todo bien. Cuando la mezcla esté hirviendo a fuego lento, reducir el fuego a bajo. Cocer durante 5 minutos.
4. Sazonar las verduras al gusto con sal y copos de chile rojo.



Adaptado de: [food52.com](http://food52.com)

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

### Coles verdes enlatadas estofadas en leche de coco

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 2 porciones **Tiempo total:** 15 minutos

#### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cebolla, cortada en dados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 lata (14 onzas) de berza
- 3/4 de taza de leche de coco
- 1/2 taza de caldo vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de salsa de soja o tamari, al gusto
- 1 pizca de sal, más al gusto
- 1 pizca de escamas de chile rojo, al gusto



1. Derretir el aceite de coco a fuego medio-alto en un wok o sartén grande. Añada la cebolla y sofríala de 4 a 5 minutos, o hasta que esté transparente y blanda. Añadir el ajo y el jengibre y cocinar, removiendo con frecuencia, durante otro minuto.
2. Añada la berza a la sartén. Remover con frecuencia durante uno o dos minutos.
3. Añade la leche de coco, el caldo de verduras, el zumo de lima y 1 cucharada de salsa de soja al wok o la sartén y remuévelo todo bien. Cuando la mezcla esté hirviendo a fuego lento, reducir el fuego a bajo. Cocer durante 5 minutos.
4. Sazonar las verduras al gusto con sal y copos de chile rojo.



Adaptado de: [food52.com](http://food52.com)

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