

Smothered Greens

5 Servings

Ingredients

- 3 cups **water**
- ¼ pound **turkey breast**, smoked, skinless
- 1 Tbs **hot pepper**, chopped
- ¼ tsp **cayenne pepper**
- ¼ tsp **cloves**, ground
- 2 **garlic cloves**, crushed
- ½ tsp **thyme**
- 1 **scallion stalk**, chopped
- 1 tsp ground **ginger**
- ¼ cup **onion**, chopped
- 2 lb **mustard greens, or turnip, collard, kale, or mixture**,

Instructions

1. Prepare greens by washing thoroughly and removing stems.
2. Place all ingredients except greens into large saucepan and bring to a boil.
3. Add greens to turkey stock. Cook 20-30 minutes until tender.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 80

Total Fat: 2g

Saturated Fat: 0g

Protein: 8g

Sodium: 200mg

Carbohydrates: 11g

Added Sugar: 0g

Fiber: 4g

Verduras Guisadas

5 Porciones

Ingredientes

- 3 tazas **agua**
- ¼ libra **pechuga de pavo** ahumada y sin piel
- 1 cucharada **chiles picantes** frescos picados
- ¼ cucharadita **pimienta de cayena**
- ¼ cucharadita **clavo molido de olor**
- ½ cucharadita **tomillo** en polvo
- 1 tallo de **cebollín** (picado)
- 1 cucharadita **jenjibre molido**
- ¼ taza **cebolla picada**
- 2 libra **hojas de mostaza, repollo, col rizada, nabo o una mezcla de ellas**
- 2 **dientes de ajo** finamente picado

Preparación

1. Prepare las verduras enjuagándolas bien y quitándoles los tallos.
2. Coloque todos los ingredientes menos las verduras en una sartén grande y caliente hasta hervir.
3. Agregue las verduras al caldo de pavo. Cocine de 20 – 30 minutos hasta suaves.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 80

Grasa Total: 2g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 8g

Sodio: 200mg

Carbohidratos: 11g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 4g