

Vegetales Sabrosos

No es necesario hervir los vegetales durante horas; de hecho, hacerlo les quita los elementos nutritivos. Ahorre tiempo y elementos nutritivos cocinando los vegetales sólo durante media hora.

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- ¼ libra de pechuga de pavo ahumado, sin la piel
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de chile jalapeño picado, (opcional)
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena (cayenne pepper)
- ¼ cucharadita de clavo molido (ground cloves)
- ½ cucharadita de tomillo (thyme)
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido (ground ginger)
- 2 libras (alrededor de 2 manojos) de hojas de mostaza, col, col rizada o nabo, o una mezcla de ellas



Preparación

1. Ponga todos los ingredientes, excepto los vegetales de hoja, en una cacerola grande y deje que hiervan.
2. Prepare los vegetales de hoja lavándolos cuidadosamente y quitándoles los tallos.
3. Corte las hojas en trozos pequeños.
4. Agréguelas al caldo de pavo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que estén tiernas. Sirvase caliente.

Adaptado de la receta cortesía del *National Heart Lung and Blood Institute*.

Información nutricional por porción: Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg