

Hojas de mostaza salteadas

Ingredientes:

- 1 manojo de hojas de mostaza, lavadas y picadas
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de caldo (pollo o verdura)
- 1 cucharada de mostaza picante

Preparación:

1. Añada aceite a una sartén grande a fuego medio. Añada el ajo y saltee durante un minuto.
2. Añada las hojas de mostaza a la olla, sazone con sal y pimienta y saltee hasta que las hojas verdes se hayan ablandado.
3. Añada el caldo y revuelva, caliente a fuego lento y cocine durante 5 minutos.
4. Añada la mostaza y sirva caliente.

Opcional: agregue 1/2 cucharadita de copos de pimiento rojo/otra especia para agregar picante y sabor.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT

Sautéed Mustard Greens

Ingredients:

- 1 bunch mustard greens, washed/chopped
- 1 Tablespoon oil
- 2 teaspoons garlic, minced
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- ¼ cup stock (vegetable or chicken)
- 1 Tablespoon spicy mustard

Directions:

1. Add oil to large pan over medium heat. Add garlic and sauté for about one minute.
2. Add mustard greens to pot, season with salt and pepper and sauté until greens have wilted.
3. Add stock and stir, raise heat to a simmer and cook for 5 minutes.
4. Stir in mustard and serve warm.

Optional: add ½ teaspoon of red pepper flakes/other spice for added heat and flavor.



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT