

One Skillet Meal

Makes 4-6 servings

Ingredients

1 T. olive oil

1-2 garlic cloves, minced

1 package mustard greens, collard greens, spinach, or broccoli
(10 ounces, frozen or 2-3 cups fresh)

1 can stewed or diced tomatoes (28 oz.)

1 cup brown rice or whole-wheat pasta, cooked

1 can white beans (15 oz., rinsed and drained)

salt and pepper (to taste)

oregano, basil, or red pepper flakes

(other spices to taste)

Directions

1. Heat oil in a non-stick skillet on medium-high heat. Sauté the garlic.
2. Add the canned tomatoes and greens.
3. Cook greens about 10 minutes or until they are as soft as you like them. Stir gently.
4. Add the rice, canned beans, and seasonings.
Cook until heated through.



Try different shaped pasta to add variety, like shells, elbows, or fusilli!

Una comida de sartén

Hace 4-6 porciones

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva

1-2 ajos, picados

1 paquete de hojas de mostaza, col rizada, espinaca, o brócoli (10 onzas, congeladas o 2-3 tazas frescas)

1 lata de tomates enteros o picados (28 onzas)

1 taza de arroz integral o pasta integral, cocida

1 lata de frijoles blancos (15 onzas, enjuagados y escurridos)

Sal y pimienta al gusto

Orégano, albahaca, o pimiento picante (otros condimentos al gusto)

Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén antiadherente, a temperatura media-alta. Agregue el ajo.
2. Agregue los tomates y los vegetales verdes.
3. Cocine los vegetales verdes por 10 minutos o hasta que estén en su punto de cocción preferido. Revuelva suavemente.
4. Adicione el arroz, frijoles blancos, y aliños. Cocine hasta que todo esté bien caliente.



Try different shaped pasta to add variety, like shells, elbows, or fusilli!