

**Rinde 6 porciones.**

1 taza por porción.

**Tiempo de preparación:**  
10 minutos

**Tiempo de cocimiento:**  
30 minutos

**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

# Vegetales Sabrosos

**INGREDIENTES**

- 3 tazas de agua
- ¼ libra de pechuga de pavo ahumada, sin la piel
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de chiles jalapeños picados, sin semillas (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 las hojas verdes en una cacerola grande deje que hiervan.
2. Prepare las hojas verdes lavándolas cuidadosamente y quitándoles los tallos.
3. Corte las hojas verdes en trozos pequeños.
4. Agréguelas al caldo de pavo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que estén tiernas. Sírvasse caliente.

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