

**Verdes y comestibles**  
**En colaboración con Green Town Waukegan**  
**La alimentación su proyecto alma © 2014**

**Frijoles y verduras**

*Una comida vegetariana que proporciona una proteína completa cuando se agrega un plato con arroz o maíz \*.*

- 1 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo, finamente rebanadas
- 1 manojo grande verdes \* (tales como espinaca, hojas de mostaza, col rizada o col verde; alrededor de 1 libra), tallos gruesos quitados, espinacas, dejaron otros verdes cortadas en tiras de 1 pulgada
- 1 taza (o más) vegetal o caldo de pollo o agua
- 2 tazas de tomates en cuadritos \* o lata 1-14 onzas de tomates en cuadritos
- 1 lata de 15 onzas alubias blancas, aclarados, vaciado (uso cannellini o frijoles blancos pequeños)
- Vinagre de vino tinto según sea necesario

Calor 1 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo; revolver hasta que el ajo es dorado pálido, aproximadamente 1 minuto. Añadir verdes por puñados grandes; Revuelva hasta que empieza a marchitarse antes de añadir más, dando vueltas con unas pinzas para cubrir con aceite.

Agregue 1 taza de caldo, cubra y cocine a fuego lento hasta que estén tiernas verdes, agregando más caldo por la cucharada si seco, 1 a 10 minutos, dependiendo del tipo de verdes. Agregue frijoles; Simmer destapado hasta que los granos se calientan a través y líquidos es casi absorbido, aproximadamente 2 minutos. Agregue 1 cucharadita de vinagre. Sazonar con sal y pimienta y vinagre más si así lo desea.

