Sukuma Wiki

1. Wash hands and surfaces.
2. IF USING FRESH PRODUCE
   a. Wash all fresh produce under cool running water.
   b. Cut out stems from collard greens. Peel ginger. Peel tomatoes. Thinly slice collard greens into strips. Dice ginger, onion, garlic, and tomatoes.
3. IF USING FROZEN/CANNED/DRIED PRODUCE
   a. Wash off the tops of any cans. Drain any canned produce.
4. In a large sauté pan, heat olive oil over medium-high heat. Add ginger, onion, garlic, and tomato paste. Cook for 3 minutes.
5. Add in diced tomatoes and cook for another 5 minutes.
6. Add in collard greens, water, salt, pepper, and cayenne pepper (if using). Mix well and cover with a lid. Cook for 5 minutes.
7. Remove lid. Add coconut milk and peanut butter. Mix well and cook for another 5 minutes. Finish with apple cider vinegar and remove from heat.
8. Serve warm with over a grain like rice or on toast. Store in the fridge for up to 3 days.

Sukuma Wiki

1. Lávese las manos y las superficies.
2. SI USA PRODUCTOS FRESCOS
   a. Lave todos los productos frescos con agua corriente fría.
   b. Corta los tallos de las hojas de col. Pelar el jengibre. Pelar los tomates. Corte finamente las hojas de col en tiras. Picar el jengibre, la cebolla, el ajo y los tomates.
3. SI UTILIZA PRODUCTOS CONGELADOS/ENLATADOS/SECOS
   a. Lave la parte superior de las latas. Escurre todos los productos enlatados.
4. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agrega el jengibre, la cebolla, el ajo y la pasta de tomate. Cocine por 3 minutos.
5. Agregue los tomates cortados en cubitos y cocine por otros 5 minutos.
6. Agregue las hojas de col, el agua, la sal, la pimienta y la pimienta de cayena (si la usa). Mezclar bien y cubrir con una tapa. Cocine por 5 minutos.
7. Retire la tapa. Agrega la leche de coco y la mantequilla de maní. Mezclar bien y cocinar por otros 5 minutos. Terminar con vinagre de manzana y retirar del fuego.
8. Sirva caliente sobre un grano como arroz o sobre una tostada. Conservar en el refrigerador hasta por 3 días.

RHODE ISLAND COMMUNITY FOOD BANK

Prepared by Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits, Eating Well on a Budget Program | August 2023 | Contact: Flannery Sullivan, Community Nutrition Manager | (401) 230-1671| fsullivan@rifoodbank.org

FIND US ONLINE!

Sukuma Wiki

Contains Peanuts
Contiene Maní

A delicious East African dish perfect to "stretch the week".
Un delicioso plato del este de África perfecto para "estirar la semana".

Servings/ Porciones **2**
Cost of Recipe/ Costo de Receta **$0.87**
Cost per Serving/ Costo por Porción **$0.44**

healthy recipes

LOGO KEY/CLAVE DE LOGOTIPO:

Look inside for ingredients that can be swapped for whatever form you have on hand!

¡Busque en el interior para los ingredientes que se pueden cambiar por cualquier forma que tenga!

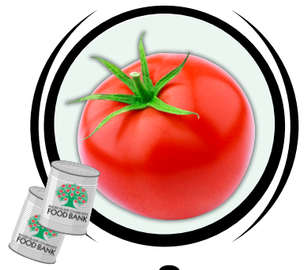
Canned Lata | Dried Seco | Fresh Fresco | Frozen Congelado

FAMILY FAVORITE
healthy habits
EATING WELL ON A BUDGET

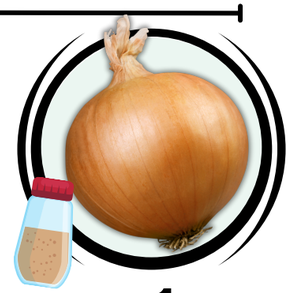
Ingredients/Ingredientes:

1 pound (3 cups)
1 libre (3 tazas)

1 TSP
1 CDITA



2



1

3 cloves
3 dientes

1 can (15 ounces)
1 lata (15 onzas)

3 TBSP
3 CDA

1 TBSP
1 CDA

1 TSP EACH
1 CDITA CADA UNO

1 TBSP
1 CDA

2 TBSP
2 CDA

1 TBSP
1 CDA

Tools Needed/Instrumentos:

TSP = teaspoon
TBSP= tablespoon

CDITA= cucharadita
CDA= cucharada

Directions/Direcciones: