

Collard Green Pesto

1. Wash your hands under warm running water. Wash all fresh produce.
2. Wipe the top of the collard greens can; strain and rinse collards under cold running water.
 - a. If using fresh collards, wash collards thoroughly and remove stems. To cook, bring a pot of water to boil. Add leaves to water and cook for about 5 minutes. To stop the collards from cooking further, place them in a cold-water bath. Let sit for 5 minutes or until cool, then drain.
3. Place the sunflower seeds, garlic, parmesan, vinegar, and basil into blender. Blend until the mixture is finely chopped. Then add drained collards and pulse until it just starts to form a paste.
4. While the blender is still running on low, slowly pour in the olive oil until a smooth paste has formed.
5. Serve on pasta, toast, or eggs. Refrigerate for up to 5 days or freeze for up to 6 months.

Pesto de Col Verde

1. Lávese las manos con agua corriente tibia. Lave todos los productos frescos.
2. Limpie la parte superior de la lata de col verde; cuélela y enjuáguela con agua corriente fría.
 - a. Si usa coles frescas, lávelas bien y quite el tallo. Para cocinar las coles, ponga a hervir una olla con agua. Agregue las hojas al agua y cocine durante aproximadamente 5 minutos. Para evitar que las coles se sigan cocinando, colócalas en un baño de agua fría una vez cocidas.
3. Coloque las semillas de girasol, el ajo, el queso parmesano, vinagre y la albahaca en la licuadora. Licúa hasta que la mezcla esté finamente picada. Luego agregue las coles escurridas y pulse hasta que las coles se hayan convertido en una pasta.
4. Mientras la licuadora aún está funcionando, vierta lentamente el aceite de oliva hasta que se forme una pasta suave.
5. Servir con pasta, tostadas o incluso huevos. O refrigere hasta por 5 días o congele hasta por 6 meses.



FIND US ONLINE!

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



Collard Green Pesto



A twist on a classic Italian pesto with collard greens.
Una versión del clásico pesto italiano con col verde.

Servings/ Porciones	6 Portions
Cost of Recipe/ Costo de Receta	\$8.69
Cost per Serving/ Costo por Porción	\$1.45

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!



RHODE ISLAND COMMUNITY
FOOD BANK

Ingredients / Ingredientes:



Tools Needed / Instrumentos:



TSP = teaspoon
TBSP = tablespoon

CDITA = cucharadita
CDA = cucharada

Directions / Direcciones:

