



FROM THE KITCHEN OF:
Mind Your Garden
Urban Farms

Ingredients:

- 2 lbs. of sweet potatoes (cubed)
- 12 oz. bundle of mustard greens (chopped)
- 2 15-oz. cans of chickpeas (drained)
- 115-oz. can crushed tomatoes
- 1 white or yellow onion (diced)
- 1 bell pepper (any color, dized)
- 5 minced garlic cloves
- 1 Tbsp of cumin powder
- 1 Tbsp of coriander powder
- ½ Tbsp ginger powder
- 2 chipotle peppers with 1 Tbsp of adobo sauce (comes together in a can)
- 1 cup crushed peanuts
- ½ cup of peanut butter
- 4 cups vegetable broth
- Salt & pepper to taste

Garnish:

1 large avocado (cubed), 1 red onion (diced), 1 bunch of cilantro (chopped), 1 large limes (quartered)

PEANUT BUTTER GREEN TIME (MUSTARD GREEN STEW)

It may sound a little odd, but you'll never turn down mustard greens once you've tried this creative, produce-packed stew!

Directions:

1. Add a couple of tablespoons of vegetable broth to the pan and sauté the diced onion, garlic and bell pepper for 5 minutes.
2. Add the cubed sweet potato and cook an additional 5 minutes.
3. While the potatoes are cooking, add the can of tomatoes, chipotle peppers, and spices to the blender and puree for 45-60 seconds.
4. Add the chickpeas, peanuts, peanut butter, and tomato and spice mixture to the pot and stir.
5. Add the remaining vegetable broth, mustard greens, and salt and pepper.
6. Bring to a simmer, then drop to low heat and cover for approximately 20 minutes.
7. Serve in a bowl over rice and garnish with fresh red onions, cilantro, avocado, and dash of lime juice. Enjoy!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Mind Your Garden
Urban Farms

Ingredientes:

- 2 lb de camotes (en cubos)
- Un atado de hojas de mostaza trozadas (12 oz)
- 2 latas de 15 oz de garbanzos (escurridos)
- 1 lata de 15 oz de tomates triturados
- 1 cebolla blanca o amarilla (picada)
- 1 chile morrón (de cualquier color, picado)
- 5 dientes de ajo finamente picados

Decoración:

1 aguacate grande (en cubos), 1 cebolla roja (picada), 1 atado de cilantro (trocado), 1 lima grande (en cuartos)

GUISO DE HOJAS DE MOSTAZA CON MANTEQUILLA DE CACAHUATE

Por más raro que suene, ¡nunca dirá “no” a las hojas de mostaza después de probar este creativo guiso lleno de productos frescos!

Instrucciones:

1. Agregue un par de cucharadas de caldo de verduras a la olla y saltee las cebollas picadas, el ajo y el chile morrón por 5 minutos.
2. Agregue el camote en cubos y cocine 5 minutos más.
3. Mientras cocina el camote, agregue la lata de tomates, los chiles chipotle y las especias a la licuadora y licúelos hasta obtener un puré (45-60 segundos).
4. Agregue los garbanzos, los cacahuetes, la mantequilla de cacahuate y la mezcla de tomate y especias a la olla y mezcle.
5. Agregue el resto del caldo de verduras, las hojas de mostaza y la sal y pimienta.
6. Haga hervir, luego tape la olla y deje reposar a fuego bajo por aproximadamente 20 minutos.
7. Sirva en un plato hondo sobre arroz y decore con cebollas rojas frescas, cilantro, aguacate y un poco de jugo de lima. ¡Disfrute!



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por

Texas Health