

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



## NOT SLOW-COOKED COLLARDS

Serves 2–4

Adapted from the *Southern Comfort Food Diabetes Cookbook* by Maya Feller

### Ingredients:

- 1 Tablespoon olive oil
- ½ onion, thinly sliced
- 2 garlic cloves, minced
- 1 cup vegetable broth
- 1 large bunch collard greens, including stems, roughly chopped
- 1 teaspoon ground cumin
- ⅛ teaspoon ground black pepper
- ⅛ teaspoon salt

### Instructions

In a 6-quart pot over medium-high heat, add olive oil. Let warm. Add onion and garlic. Stir for 3 to 5 minutes, until the onion appears clear. Add ½ cup vegetable broth and bring to a low simmer. Add collard greens, cumin, salt, and pepper. Add remaining vegetable broth. Bring to a simmer then reduce the heat to low. Cook until collard greens are tender, approximately 15 minutes. Serve.

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
DEGUSTACIONES  
FRESCAS DEL JARDÍN



## BERZAS SIN COCCIÓN LENTA

Para 2 a 4 personas

**Adaptado del *Libro de cocina para diabéticos sobre comida del sur (Southern Comfort Food Diabetes Cookbook)* por Maya Feller**

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla, cortada finamente en rodajas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 manojo grande de berzas, incluidos los tallos, cortadas en trozos grandes
- 1 cucharadita de comino molido
- ⅓ cucharadita de pimienta negra molida
- ⅓ cucharadita de sal

### Instrucciones

En una olla de 6 cuartos de galón, a fuego medio-alto, añade aceite de oliva. Deje calentar. Añada la cebolla y el ajo. Revuelva durante 3 a 5 minutos, hasta que la cebolla se vea transparente. Añada ½ taza de caldo de verduras y déjelo cocer a fuego lento. Añada las berzas, el comino, la sal y la pimienta. Añada el resto del caldo de verduras. Dejarlo cocer a fuego lento y luego reducir el fuego a bajo. Deje que se cocinen hasta que estén tiernas, aproximadamente 15 minutos. Sirva.