

Chicken Creole (makes 4 servings, about 3 ounces each)

Kitchen tools:

1 cutting board	1 can opener
1 large knife	1 set measuring cups
1 paring knife	1 set measuring spoons
1 garlic press (optional)	1 large skillet
1 large spoon or spatula	1 large bowl and 1 small bowl

Ingredients

1 ½ lbs. chicken breast or thighs (remove skin and bones)	4 cloves garlic (minced)
14 oz. can whole tomatoes (no salt added or low sodium)	1 tbsp. fresh basil (chopped) or 1 tsp dried*
8 oz. chili sauce (low sodium)	1 tbsp. fresh parsley (chopped) or 1 tsp dried*
1 large green pepper	¼ tsp crushed red pepper
2 large stalks celery	¼ tsp salt (optional)
½ small onion	2 to 3 tbsp. vegetable or olive oil

What to do:

1. Chop green pepper, celery and onions. Add to bowl.
2. Mince garlic with knife or garlic press. Add to vegetable in bowl.
3. Add basil and parsley. (*if using dry basil and parsley, rub basil between palms of hand to release natural oils). Add to vegetables.
4. Cut up whole tomatoes. Save juice. Add tomatoes and juice in small bowl.
5. Cut chicken into strips.
6. Preheat skillet on medium high heat. Add oil to coat pan. Add chicken to hot skillet. Stir for 3 to 5 minutes until lightly browned.
7. Add to skillet, vegetables with herbs, tomatoes and its juice, crushed red pepper and salt (if desired). Bring to boil, then reduce heat to simmer for 10 to 15 minutes.
8. Serve over cooked brown rice or whole wheat pasta.

Feb 2022 by U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, Educator/EFNEP Supervisor

Adapted from Down Home Healthy, Family Recipes of Black American Chefs Leah Chase and Johnny Rivers (National Cancer Institute, NIH Pub No. 94-3408, April 1994)

Pollo Criollo (para 4 porciones, de aproximadamente 3 onzas cada una)

Herramientas de cocina:

1 tabla de cortar	1 abrelatas
1 cuchillo grande	1 juego de tazas medidoras
1 cuchillo para verdura	1 juego de cucharas medidoras
1 prensa de ajo (opcional)	1 sartén grande
1 cuchara o espátula grande	1 bol grande y 1 bol pequeño

Ingredientes:

1 ½ libras de pechuga de pollo o muslos (quitar la piel y los huesos)	4 dientes de ajo (picados)
lata de 14 onzas de tomates enteros (sin sal añadida o baja en sodio)	1 cucharada de albahaca fresca (picada) o 1 cucharadita seca*
8 onzas de salsa picante (baja en sodio)	1 cucharada de perejil fresco (picado) o 1 cucharadita seca*
1 pimiento verde grande	¼ de cucharadita de pimiento rojo triturado
2 tallos grandes de apio	¼ de cucharadita de sal (opcional)
½ cebolla pequeña	2 a 3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva

Qué hacer:

1. Picar pimiento verde, apio y cebolla. Agregar al tazón.
2. Picar el ajo con un cuchillo o prensa ajos. Añadir a la verdura en un tazón.
3. Agregue la albahaca y el perejil. (*si usa albahaca seca y perejil, frote la albahaca entre las palmas de las manos para liberar los aceites naturales). Añadir a las verduras.
4. Corte los tomates enteros. Ahorra jugo. Agregue los tomates y el jugo en un tazón pequeño.
5. Cortar el pollo en tiras.
6. Precaliente la sartén a fuego medio alto. Agregue aceite a la sartén. Agregue el pollo a la sartén caliente. Revuelva durante 3 a 5 minutos hasta que se dore ligeramente.
7. Agregue a la sartén, las verduras con hierbas, los tomates y su jugo, el pimiento rojo triturado y la sal (si lo desea). Llevar a ebullición, luego reducir el fuego a fuego lento durante 10 a 15 minutos.
8. Sirva sobre arroz integral cocido o pasta integral.

Febrero de 2022 por U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, Educadora/Supervisora de EFNEP

Adaptado de Down Home Healthy, Family Recipes of Black American Chefs Leah Chase and Johnny Rivers (Instituto Nacional del Cáncer, NIH Pub No. 94-3408, abril de 1994)

New Orleans Red Beans (makes about 8 servings, ½ cup each)

Kitchen tools:

1 quart stock pot and cover	1 cutting board
1 set measuring spoons	1 large knife
1 measuring cup	1 potato masher
1 large spoon	

Ingredients:

1 pound dry red beans*	½ large green pepper (seeds removed, chopped)
8 cups of water	9 large garlic cloves (chopped)
1 medium onion (chopped)	1 small bunch of fresh parsley (washed, chopped)
2 large stalks celery (washed and chopped)	2 tsp dried thyme (crushed)
4 bay leaves	1 tsp salt
	1 tsp black pepper

**Dry bean pre- prep: pick through beans to remove any discolored beans or foreign materials): Soak method: soak beans overnight, discard water before use; Two minute boil method: put beans in large pot, cover with water about 2 inches above beans. Boil on high heat for two minutes, then set beans and water aside to cool for 1 hour, covered; then discard water before use.*

What to Do:

1. Rinse pre-prepared beans*. Put beans in the stock pot. Cover beans with 8 cups of water.
2. Add onions, celery and bay leaves. Cover with top. Bring to boil, then reduce heat. Stir frequently. Simmer on low for about 1 hour or until beans are tender.
3. Mash Beans with potato masher or using a large spoon.
4. Add green pepper, garlic, parsley, thyme, salt and black pepper.
5. Leave off cover. Simmer on low heat. Stir frequently. Cook about 30 minutes or until creamy.
6. Remove all 4 bay leaves.
7. Serve as side dish or over cooked brown rice.

Feb 2022 by U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, Educator/EFNEP Supervisor

Adapted from Down Home Healthy, Family Recipes of Black American Chefs Leah Chase and Johnny Rivers (National Cancer Institute, NIH Pub No. 94-3408, April 1994)

Frijoles rojos de Nueva Orleans (rinde alrededor de 8 porciones, ½ taza cada una)

Herramientas de cocina:

1 cuarto de olla y tapa	1 tabla de cortar
1 juego de cucharas medidoras	1 cuchillo grande
1 taza medidora	1 machacador de papas
1 cuchara grande	

Ingredientes:

1 libra de frijoles rojos secos*	½ pimiento verde grande (sin semillas, picado)
8 tazas de agua	9 dientes de ajo grandes (picados)
1 cebolla mediana (picada)	1 manojo pequeño de perejil fresco (lavado, picado)
2 tallos grandes de apio (lavados y picados)	2 cucharaditas de tomillo seco (triturado)
4 hojas de laurel	1 cucharadita de sal
	1 cucharadita de pimienta negra

**Preparación previa de frijoles secos: escoja los frijoles para eliminar cualquier grano descolorido o materiales extraños); Método de remojo: remoje los frijoles durante la noche, deseche el agua antes de usarlos; Método de ebullición de dos minutos: coloque los frijoles en una olla grande, cubra con agua aproximadamente 2 pulgadas por encima de los frijoles. Hervir a fuego alto durante dos minutos, luego dejar los frijoles y el agua a un lado para que se enfríen durante 1 hora, tapados; luego deseche el agua antes de usar.*

Qué hacer:

1. Enjuague los frijoles previamente preparados*. Ponga los frijoles en la olla común. Cubra los frijoles con 8 tazas de agua.
2. Agregue las cebollas, el apio y las hojas de laurel. Cubrir con la parte superior. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego. Revuelva con frecuencia. Cocine a fuego lento durante aproximadamente 1 hora o hasta que los frijoles estén tiernos.
3. Aplaste los frijoles con un machacador de papas o con una cuchara grande.
4. Agregue pimiento verde, ajo, perejil, tomillo, sal y pimienta negra.
5. Deje la cubierta. Cocine a fuego lento. Revuelva con frecuencia. Cocine unos 30 minutos o hasta que esté cremoso.
6. Retire las 4 hojas de laurel.
7. Sirva como guarnición o sobre arroz integral cocido.

Febrero de 2022 por U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, Educadora/Supervisora de EFNEP

Adaptado de Down Home Healthy, Family Recipes of Black American Chefs Leah Chase and Johnny Rivers (Instituto Nacional del Cáncer, NIH Pub No. 94-3408, abril de 1994)

Simmered Mixed Greens (makes about 8 servings, ½ c each)

Kitchen tools:

1 colander and 1 large bowl	1 knife
1 large skillet and cover	1 set measuring spoons

Ingredients:

4 bunches of greens (combination of collards, kale or turnip greens)	1 tsp. salt (optional)
1 medium onion (cut in thin slices)	black pepper to taste (optional)
1 to 2 tbsp. olive or vegetable oil	red pepper flakes to taste (optional)

What to do:

1. Rinse greens under cool running water. Set each leaf in colander with bowl to catch excess water.
2. Gently remove large stems by hand. Then gently tear leaves into two to three sections.
3. Add oil to pan over medium high heat. Add onions. Stir gently until translucent.
4. Add greens to pot. Add salt, black pepper and red pepper flakes as desired.
5. Gently fold over greens. Cover and simmer on low heat, checking/stirring frequently to prevent burning. Add ¼ cup water if desired during cooking process. Cook 15 to 20 minutes until tender.
6. If desired, cut greens into small pieces before serving.

Feb 2022 by U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, Educator/EFNEP Supervisor

Verduras mixtas hervidas a fuego lento (hace alrededor de 8 porciones, ½ taza cada una)

Herramientas de cocina:

1 colador y 1 bol grande	1 cuchillo
1 sartén grande y tapa	1 juego de cucharas medidoras

Ingredientes:

4 manojos de verduras (combinación de col rizada, col rizada o hojas de nabo)	1 cucharadita de sal (opcional)
1 cebolla mediana (cortada en rodajas finas)	pimienta negra al gusto (opcional)
1 a 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal	hojuelas de pimienta rojo al gusto (opcional)

Qué hacer:

1. Enjuague las verduras con agua corriente fría. Coloque cada hoja en un colador con un recipiente para recoger el exceso de agua.
2. Retire con cuidado los tallos grandes con la mano. Luego rasgue suavemente las hojas en dos o tres secciones.
3. Agregue aceite a la sartén a fuego medio alto. Agregue cebollas. Revuelva suavemente hasta que esté transparente.
4. Agregue verduras a la olla. Agregue sal, pimienta negra y hojuelas de pimienta rojo según lo desee.
5. Doble suavemente sobre los greens. Tape y cocine a fuego lento, revisando/revolviendo con frecuencia para evitar que se queme. Agregue ¼ de taza de agua si lo desea durante el proceso de cocción. Cocine de 15 a 20 minutos hasta que estén tiernos.
6. Si lo desea, corte las verduras en trozos pequeños antes de servir.

Febrero de 2022 por U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, Educadora/Supervisora de EFNEP