



# Kale Chickpea Spread

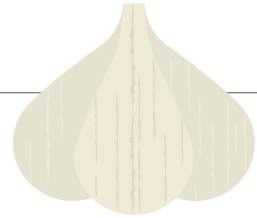
Yield: 1 cup

## Ingredients

5 kale leaves  
1 clove garlic, minced  
1 lemon, juiced  
Half a 15-ounce can of chickpeas, drained  
1-2 tablespoons olive oil  
1 tablespoon soy sauce  
1 teaspoon fresh thyme, rosemary, or basil, minced  
Crackers, small pieces of bread, or carrot sticks, for serving

## Steps

1. Remove the stems from the kale and tear or chop the leaves into small pieces.
2. In a mortar bowl, add the lemon juice, chickpeas, olive oil, soy sauce, and garlic. Mash the chickpeas with the pestle.
3. Add the kale and herbs to the mortar and pestle and mix thoroughly.
4. Serve on crackers and enjoy!



---

# Salsa de Col Rizada y Garbanzo

Rendimiento: 1 taza

## Ingredientes

5 hojas de col rizada  
1 diente de ajo, picado  
1 limón amarillo, jugoso  
Media lata de 15 onzas de garbanzos, sin líquido  
1-2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharadita de tomillo, romero o albahaca frescos, picado  
Galletas saladas, trozos pequeños de pan o tiras de zanahorias, para servir

## Pasos

1. Retira los tallos de la col rizada y trocea o pica las hojas en trocitos pequeños.
2. En un mortero, agrego el jugo de limon amarillo, los garbanzos, aceite de oliva, salsa de soya, y ajo. Comienza a aplastar los garbanzos con el mazo.
3. Agrega la col rizada y las hierbas al mortero y mazo y mezcla bien.
4. Sirve sobre galletas saladas y ¡disfruta!







## Garden Ramen

Yield: 4 servings

### Ingredients

- 8 chives, minced
  - 2 sprigs thyme
  - 1-2 carrots, shredded
  - 2 ramen packages
  - 4 cups chicken or vegetable broth
  - 1/2 teaspoon sesame oil
  - 1 teaspoon soy sauce
  - 1 cup baby greens
- Some other ideas for vegetables:  
Peas, Radishes, Mushrooms, Sweet peppers, Hot peppers, Cabbage



### Steps

1. Prep any vegetables you want in your soup by cutting them into bite-sized pieces.
2. Heat chicken stock, sesame oil, and soy sauce and bring to a boil. Add carrots, baby greens, and ramen noodles without the seasoning packet and cook for 1 minute. Remove from the heat.
3. Set out your thyme, chives, and other veggies and add to your taste!

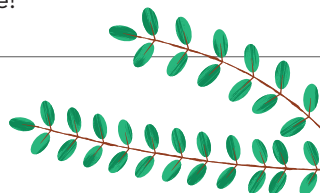
---

## Tallarines Ramen del Jardín

Rendimiento: 4 porciones

### Ingredientes

- 8 cebollines, picado
  - 2 ramitas de tomillo
  - 1-2 zanahorias, rallado
  - 2 paquetes de ramen
  - 4 tazas de caldo de pollo o verduras
  - 1/2 cucharadita de aceite de sésamo
  - 1 cucharadita de salsa de soya
  - 1 taza de hojas de verduras "bebés"
- Algunas otras ideas para ingredientes de verduras: Guisantes, Rábanos, Champiñones, Pimientos dulces, Chiles picosos, Repollo



### Pasos

1. Prepara cualquier otra verdura que desees en tu sopa y córtalas en piezas del tamaño de una mordida.
2. Calienta el caldo de pollo, aceite de sésamo y salsa de soya, y hiérvelo. Agrega las zanahorias, las hojas de verduras y los tallarines ramen sin el paquete de condimentos, cocina por un minuto. Retira del fuego.
3. Sirve el tomillo, cebollines y otras verduras por separado, y iagrégalas como se gusta!





## Sweet Potato Hash

Yield: 2-4 servings

### Ingredients

- 1 tablespoon butter
- 1 large sweet potato, peeled and shredded
- 15 chives, minced
- 1/4 teaspoon chipotle chile powder
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 2 teaspoons brown sugar
- 1/2 teaspoon salt

### Steps

1. Melt the butter in a large pan over medium-high heat. Add the shredded sweet potatoes to the pan. Place the lid on the pan, stirring occasionally until the potatoes are soft, about 5-10 minutes.
2. Add the chipotle powder, garlic powder, salt, and brown sugar to the pan. Mix well and then spread out into an even layer. Continue cooking uncovered until the sweet potatoes are golden brown on the bottom, about 5 more minutes.
3. Flip the sweet potatoes over and cook until both sides are golden brown.

---

## Picadillo de Camote

Rendimiento: 2 a 4 porciones

### Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 camote grande, pelado y rallado
- 15 cebollines, picado
- 1/4 cucharadita de polvo de chile chipotle
- 1/2 cucharadita de polvo de ajo
- 2 cucharadita de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de sal

### Pasos

1. Derrite la mantequilla en una olla grande a temperatura media-alta. Agrega el camote a la olla. Pon la tapa en la olla, remueve ocasionalmente hasta que los camotes estén suaves, alrededor de 5-10 minutos.
2. Agrega el polvo de chile chipotle, polvo de ajo, sal y azúcar morena. Mezcla bien y distribuye igualmente para que todo quede al mismo nivel. Continúa cocinando con la olla destapada hasta que los camotes luzcan dorados en la parte inferior, por aproximadamente 5 minutos más.
3. Voltea los camotes y cocina hasta que ambos lados estén dorados.

