

All About Leafy Greens!



Collard Green



Kale



Beet Green

Leafy greens are full of vitamins and minerals like vitamin A, vitamin C, folate, iron, and calcium!

Choose bright green, crisp, fresh looking greens.

Refrigerate unwashed greens for up to 5 days. Refrigerated greens will last longer when wrapped in a damp paper towel and stored in a plastic bag.

Prepare greens by washing in a bowl of water and removing the stems. Greens can be sliced or ripped into smaller pieces.

Cook greens by steaming or sautéing just until tender. You can also eat them raw in a salad or smoothie!

Freeze cooked greens for up to 6 months in an airtight container.



RECIPE Mediterranean Chickpea Stir-Fry



Servings: 4

Prep time: 15 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

3 tablespoons cooking oil

1 cup chickpeas, cooked

1 1/2-2 cups cauliflower, chopped

1 bunch of kale (rinsed & destemmed), thinly sliced

1 bunch scallions, thinly sliced

1 large or 2 small zucchini, cut in half and sliced

2 tbsp minced fresh oregano

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Cook chickpeas according to package directions
2. Add oil to a large skillet on medium heat.
3. **If available**, add onion and garlic and sauté 1 minute, or until onion softens.
4. Add the chickpeas, cauliflower and zucchini and fresh oregano to the skillet and cover. Cook until the cauliflower gets slightly brown on the edges and the zucchini softens, 5-7 minutes. Stir occasionally.
5. Add kale and scallions, and cook until kale is bright green and softened, 2-3 minutes.
6. Remove from heat, season with salt and pepper.
7. Serve and enjoy!



Todo Sobre las Verduras



Collard Green



Kale



Beet Green

Las verduras están llenas de vitaminas y minerales como vitamina A, vitamina C, ácido fólico, hierro, y calcio!

Escoja verduras de color oscuro, crujientes, y frescas

Refrigerar verduras sin lavar hasta 5 días. Verduras refrigeradas duran más tiempo cuando son cubiertas por una toalla de papel húmeda y dentro de una bolsa de plástico.

Prepare las verduras

Cocina verduras a vapor o salté hasta que estén tiernas. También se pueden comer crudas o en un jugo o malteada.

Congele verduras cocinadas hasta 6 meses en un contenedor hermético



RECIPE

Salteado de Garbanzo Mediterráneo



Porciones: 4

Preparación: 15 minutos

Cook time: 15 minutos

Ingredientes:

3 cucharadas aceite de cocinar

1 cebolla, cortada

2 cabezas ajo picado

1 taza garbanzo, cocinado

1-2 tazas coliflor, cortado

1 ramo cebollitas, cortado

1 grande o 2 pequeños calabazas, cortado

1 o 2 cucharadas de hierbas frescas (orégano)

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Agregue el aceite en una sartén grande, y agregue la cebolla y ajo, si lo tiene.
2. Añadir los garbanzos, coliflor, calabaza y orégano a la sartén y cocine por 5 minutos, hasta que los bordes se doren, revuelva.
3. Agregue el col rizado. Revuelva hasta que el col rizado sea un color verde brillante y esté cocinado.
4. Retire del fuego y añada las cebollitas.
5. Eche sal y pimienta a gusto.

Sirva y disfrute!

