

All About Collard Greens



Collard Greens

Fun Fact: Smaller leaves are sweeter and more tender!

Collard Greens are loaded with vitamins and minerals such as vitamin A, vitamin B1, vitamin E, fiber, potassium, magnesium and folate.

Choose collard greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.

Store unwashed greens in a damp paper towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for 3 to 5 days.

Use cooked collard greens with oil, garlic, salt and pepper to for a great side dish. Add red pepper flakes for spice!



RECIPE Veggie Collard Wraps w/ White Bean & Fresh Herb Spread



Servings: 4-6

Prep time: 15 minutes

Ingredients:

1 bunch collard greens, washed and destemmed (keep leaf whole)

2 Kohlrabi, julienned or shredded

3 carrots, julienned or shredded

1 cucumber, julienned

For spread:

1- 2 cups cooked Great Northern beans

• **Save about 1/4 cup of the water used to cook beans**

1/4 cup fresh herbs (parsley, basil, dill)

1 tbsp. Apple cider vinegar

2 tbsp. oil

1 clove garlic

Salt and pepper, to taste

Lemon juice (optional)

Preparation:

Great Northern & Basil Spread:

1. In blender or food processor, combine all ingredients except for reserved cooking liquid and olive oil; blend on low speed
2. Slowly increase speed while adding in reserved liquid and olive oil until a smooth and creamy consistency is formed. Add salt, pepper and/or lemon juice to taste

Collard Wraps:

1. Lay destemmed collard flat on dish or cutting board
2. Spread about 1/4 cup of the bean spread in center of collard leaf
3. Pile a small handful of veggies on top of hummus
 - *Add any extra veggies you'd like such as: tomato, avocado, sprouts, bell pepper, turnips, beets, radishes etc.
4. Fold the edges of the collard toward the center and wrap it up tight like a burrito
5. Cut in half and enjoy!



Todo sobre el col silvestre



Collard Greens

Dato Interesante: Hojas pequeñas son mas tiernas y dulces!

El col silvestre esta lleno de vitaminas y minerales como la Vitamina A, Vitamina B1, Vitamina E, Fibra, Potasio, y magnesio.

Escoge Col Silvestre que sea húmedo y crujiente, con hojas de un verde puro.

Guarde las hojas que no fueron lavadas envueltas en un papel toalla húmedo, adentro de una bolsa de plástico, mantenga en el refrigerador por 3-5 días.

Use el col silvestre cocinado con aceite, ajo, sal y pimienta como un acompañante. Agregue copos de pimienta roja para un sabor picante!



RECETA

Envuelto de col silvestre con verduras y pasta de frijol blanco con hierbas frescas

Porciones: 4-6

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 manojo de col rizada, lavado y despalillado (mantener la hoja entera)
- 2 Colinabo, en juliana o en tiras
- 3 zanahorias, en juliana o en tiras
- 1 pepino, en juliana

Para propagación:

1- 2 tazas de frijoles blancos cocinados

***Ahorre aproximadamente 1/4 taza del agua utilizada para cocinar frijoles**

- 1/4 taza de hierbas frescas (perejil, albahaca, eneldo)
- 1 cucharada. vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas aceite
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta a su gusto
- Jugo de limón (opcional)

Preparación:

Pasta de frijol blanco y albahaca:

1. En la licuadora o procesador, combine todos los ingredientes excepto el líquido de cocinado reservado y el aceite de oliva; mezclar a baja velocidad.
2. Aumente lentamente la velocidad mientras agrega el líquido y el aceite de oliva reservados hasta que se forme una consistencia suave y cremosa. Agregue sal, pimienta y / o jugo de limón al gusto

El col silvestre:

1. Coloque la col rizada despalillada sobre un plato
2. Extienda aproximadamente 1/4 taza de la pasta en el centro de la hoja de la col.
3. Coloque un pequeño puñado de vegetales encima de la extensión
 - * Agregue las verduras que desee: tomate, aguacate, brotes, pimiento, nabos, remolachas, rábanos, etc.
4. Doble los bordes de la col hacia el centro y envuélvelo bien como un burrito
5. ¡Córtala a la mitad y disfruta!

