

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

Arugula Potato Salad



Servings: 6

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Ingredients:

3 large or 6 small potatoes, cubed

3 tablespoons white vinegar

3 cloves garlic, minced, or 1 teaspoon garlic powder

1/2 teaspoon salt

1/4 teaspoon black pepper

1/4 cup olive or canola oil

4 cups tightly packed arugula—rinsed, dried, and torn

Preparation:

1. Bring a large pot of salted water to a boil. Add potatoes and cook until tender but still firm, about 15 minutes. Drain and cool. Transfer to a large bowl.
2. Meanwhile, mix vinegar, garlic, salt, and pepper in a mixing bowl. Drizzle in olive oil, whisking until mixture thickens.
3. Toss potatoes with vinegar and oil mixture and arugula.
4. Serve at room temperature and enjoy!



Todo Sobre las Verduras de Hojas Verdes



Collard Green



Kale



Beet Green

Las verduras de hojas verdes tienen vitamina A, que es buena para la salud de los ojos y piel.

Elija hojas verdes que estén crujientes y verde oscuras.

Para guardar las hojas verdes, envuélvalas sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas en una bolsa plástica y conserve en refrigerador de 3 a 5 días.

Para preparar las verduras, enjuague bien y corte el tallo, utilizando solo las hojas.

Cocine las hojas verdes al vapor, hervidas en sopas, o pique las hojas y agréguelas a una fritura con poco aceite. Las verduras de hojas verdes también pueden ser comidas crudas en ensaladas ó batidos.



RECETA Ensalada de Rucula y papa



Número de porciones: 6

Tiempo total: 20 minutos

Ingredientes:

3 papas grandes en cubos

3 cucharadas de vinagre

3 dientes de ajo picado, ó 1 cucharadita de ajo empolvado

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

¼ taza de aceite de oliva o canola

Instrucciones:

1. Poner una olla grande de agua salada a hervir. Añade las papas y cocine hasta que estén tiernas. Escorra el agua y deje enfriar.
2. Mezcle vinagre, ajo, sal y pimienta en un tazón. Añade el aceite y batiente hasta que la mezcla espese.
3. Añade las papas, arugula y vinagrete.
4. Sirva a temperature ambiente.

