

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

Collard Greens & Carrots Stir Fry



Servings: 4 sides

Cook time: 20 minutes

Ingredients:

8 cups of collard greens, destemmed and cut or ripped into pieces

1 onion, finely chopped

2 teaspoons vegetable oil

2 carrots, grated

1 clove garlic (or 1/4 tsp garlic powder)

Salt and pepper, to taste

Optional:

1 pinch cayenne pepper

Preparation:

1. Wash dark green leafy vegetables and remove their tough stems. Cut the leaves into pieces or strips.
2. Sauté onions in oil on medium-high heat for 2-3 minutes.
3. Add the greens, salt, pepper, coriander and cayenne pepper, if desired. Stir constantly in the pan. If vegetables start to stick to the pan, add a splash of water (about 10 minutes).
4. Add the carrots and cook for 2 minutes turning them constantly. Add the garlic and mix constantly for 1 minute.
5. When the vegetables are bright green in color and tender, remove from heat. Serve hot.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours.



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 Salteado de Col y Zanahoria



Número de porciones: 4

Tiempo Total: 30 minutos

Ingredientes

8 tazas de col, sin tallo y cortada en piezas

1 cebolla, picada

2 cucharaditas de aceite vegetal

2 zanahorias, ralladas

1 diente de ajo ó ¼ cucharaditas de ajo empolvado

Sal y pimienta a gusto

1 cucharadita de cilantro empolvado (opcional)

1 pizca de pimienta cayena (opcional)

Instrucciones

1. Calentar el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Añadir cebolla y cocinar por 3 minutos.
2. Añadir col, sal, pimienta, cilantro, y pimienta cayena, revolviendo.
3. Añadir zanahorias y cocinar por 2 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Añadir ajo. Agregar agua se necesario y cocinar por mas 1 minuto.
5. Cocinar vegetales hasta que estén tiernos.
6. Refrigerar las sobras.

