

# 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

### Crispy Kale Chips



**Servings:** 6

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 20 minutes

**Ingredients:**

1 large head green kale

2 tablespoon oil

Coarse sea salt (or regular table salt)

**Preparation:**

1. Preheat the oven to 300 degrees and lightly oil a baking sheet.
2. Wash kale leaves and pat dry.
3. Tear the leaves off the stems (save the stems for smoothies) and then tear leaves into pieces.
4. Put leaves in a large bowl and drizzle oil over them. Toss the leaves using your hands in order to coat them.
5. Spread the leaves over the baking sheet and bake for 20 minutes or until crispy. (You may have to do in 2 batches)
6. Remove chips from the oven and let cool for 5 minutes.



# Todo sobre las hojas de 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



## RECETA

## Chips crujientes de col rizado



**Porciones:** 6

**Preparación:** 5 minutos

**Cocción:** 20 minutos

### Ingredientes:

1 manojo grande de col rizado

2 cucharada de aceite

Sal gruesa (o sal normal)

### Preparación:

1. Precalentar el horno a 300 y cubra una bandeja de horno con un poco de aceite.
2. Lave las hojas del col rizado y seque
3. Separe las hojas del tallo (guarde los tallos para jugos) y rompa las hojas en pedazos.
4. Coloque las hojas en un tazón grande añada aceite. Mezcle con sus manos para que todas las hojas estén cubiertas.
5. Coloque las hojas en la bandeja y hornee por 20 minutos o hasta que estén crujientes.
6. Quite los chips del horno y deje que se enfríen por 5 minutos

