

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 Garlic Parmesan Pasta with Kale



Servings: 3

Prep time: 5 minutes

Cook Time: 30 minutes

Ingredients:

- 1 box whole wheat pasta
- 5 tablespoons cooking oil
- 1 onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1-2 bunches kale, cut into small pieces
- Salt & pepper, to taste

Optional:

- ¼ cup grated parmesan
- Pinch red pepper flakes

Preparation:

1. Cook the pasta according to the package directions and drain.
2. While the pasta is cooking, add the oil to a skillet. Sauté the onion for one minute. Add the kale and cook over low-medium heat for 5-7 minutes, or until the kale turns a deep green color.
3. Add the garlic and continue to sauté for another minute. Turn the heat off.
4. Add the drained pasta to the skillet with the sautéed kale. Toss the pasta and kale together. Add parmesan cheese and red pepper flakes, if using.
5. Season the pasta and kale with salt and pepper to taste.
6. Serve and enjoy!



Todo sobre las hojas



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

Pasta con queso parmesano ajo y col rizado



Porciones: 3

Preparación: 5 minutos

Cocción: 30 minutos

Ingredientes:

1 caja de pasta integral
5 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla picada

2 dientes de ajo, picado

1-2 manojos de col rizado
cortado en porciones pequeñas.

Sal y pimienta a gusto

Opcional:

¼ taza de queso parmesano
rallado.

Pizca de copos de pimienta

Preparación:

1. Cocine la pasta acuerdo a las instrucciones del paquete y desagüe.
2. Mientras la pasta se cocina. Agregue el aceite a la sartén saltee las cebollas por un minuto. Agregue el col rizado y cocine sobre fuego mediano. Caliente por 5-7 minutos, o hasta que el col rizado sea un color verde profundo.
3. Agregue el ajo y continúe a saltear por un minuto. Apague el fuego.
4. Agregue la pasta a la sartén con el col rizado, y mezcle. Agregue el queso y copos de pimienta roja.
5. Condimente la comida con sal y pimienta a gusto
6. Sirva y disfrute!

