

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

Green Machine Smoothie



Servings: 4

Prep time: 10 minutes

Ingredients:

3 cups kale and/or spinach

3-4 cups frozen fruit

1/2 cup water (as needed for consistency)

Honey (optional)

Preparation:

1. Wash and cut fruit, place it in a freezer safe bag or container and let it freeze for 2-4 hours or overnight. Note: if fruit isn't frozen, ice can be added instead.
2. Wash and remove kale leaves from the stalks.
3. Combine greens and fruit in a blender or processor and blend on medium speed.
4. Add water if needed for a smoother consistency.
5. Add honey for extra sweetness as desired.
6. Serve and enjoy!



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.

Preparando las verduras: primero lave las hojas y separe de los tallos. Las hojas pueden ser cortadas con cuchillo o con la mano.

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

Malteada verde



Porciones: 4

Preparación: 10 minutos

Ingredientes:

3 tazas col rizada y/o espinaca

3-4 tazas fruta

1/2 taza de agua (como necesite para mantener la consistencia)

Miel (opcional)

Preparación:

1. Lave y corte la fruta, coloque la fruta en una bolsa de plástico que sea para congelar. Deje que se congele por 2-4 horas o deje que se congele por la noche. (Si la fruta no se congela puede echarle hielo)
2. Lave y quite las hojas de col rizada de los tallos
3. Combine las verduras y frutas en la licuadora y lique en velocidad mediana.
4. Anadir agua para una consistencia mas suave
5. Agregue miel para un gusto mas dulce
6. Buen Provecho !

