

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

Greens and Beans Sauté



Servings: 4

Prep time: 5 minutes

Cook Time: 15 minutes

Ingredients:

- 1 tablespoon cooking oil
- 1 onion, chopped
- 1 bunch greens, chopped
- 2 cups cooked white beans
- 1 tablespoon Fresh2You Herb blend
- Salt and pepper, to taste

Optional:

- 1 teaspoon red pepper flakes
- 1/2 lemon, juiced

Preparation:

1. Heat the oil over medium heat. Add the onion and sauté until lightly browned, about 4 minutes.
2. Add the greens and cook until they begin to soften.
3. Add the white beans, herb blend seasoning, salt, and pepper. Add the red pepper flakes and lemon, if desired.
4. Cook until the beans are heated through.
5. Serve warm or chill and enjoy!



Todo sobre las 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

Salteado de Frijoles y verduras



Porciones: 4

Preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Ingredientes:

1 cucharada de aceite

1 cebolla, cortada

1 manojo de verduras, cortadas

2 tazas frijoles blancos cocinados

1 cucharada mezcla de hierbas de Fresh2You

Sal y pimienta a gusto

Opcional:

1 cucharadita de pimienta roja en hojuelas

1/2 jugo de limón

Preparación:

1. Caliente el aceite sobre fuego mediano. Agregue la cebolla y dóralas, por 4 minutos.
2. Agregue las verduras hasta que estén tiernas.
3. Añadir los frijoles blancos, mezcla de hierbas, sal, pimienta. Si gusta agregue el pimienta roja en hojuelas y el jugo de limón.
4. Cocine hasta que los frijoles estén cocidos.
5. Sirva caliente o frío!

