

# All About Leafy Greens



Collard Green



Kale



Beet Green

**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 breakfast bake

**Servings:** 5

**Prep time:** 10 minutes

**Cook time:** 1 hour

**Ingredients:**

2 1/2 tablespoons cooking oil

1 small onion, chopped

2-2 1/2 cups kale, chopped

1 tablespoon garlic

Salt and pepper, to taste

5 large eggs

2 cups milk

1 cup shredded cheese

6 cups bread, cubed

**Optional:**

1/2 teaspoon red pepper flakes

**Preparation:**

1. Over medium, heat oil in a pan and add onion, cooking until softened.
2. Add the kale, garlic, salt and red pepper flakes.
3. Stir until kale begins to wilt, then cover, reduce the heat to low and cook for 5 minutes, stirring occasionally.
4. In a medium bowl, beat the eggs with a fork adding milk and cheese.
5. When the kale mixture is tender and caramelized, remove from the skillet and let cool slightly, then whisk into the egg mixture.
6. Add the cubed bread and mix all ingredients into a baking dish—sprayed with cooking spray.
7. Bake for 1 hour or until top is golden and the egg mixture has set.
8. Serve warm and enjoy!



# Todo Sobre las Verduras de Hojas Verdes



Collard Green



Kale



Beet Green

**Las verduras de hojas verdes** tienen vitamina A, que es buena para la salud de los ojos y piel.

**Elija** hojas verdes que estén crujientes y verde oscuras.

**Para guardar** las hojas verdes, envuélvalas sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas en una bolsa plástica y conserve en refrigerador de 3 a 5 días.

**Para preparar** las verduras, enjuague bien y corte el tallo, utilizando solo las hojas.

**Cocine** las hojas verdes al vapor, hervidas en sopas, o pique las hojas y agréguelas a una fritura con poco aceite. Las verduras de hojas verdes también pueden ser comidas crudas en ensaladas ó batidos.



## RECETA

### Desayuno verde al horno



**Número de porciones:** 4

**Tiempo de cocción:** 1 ½ hora

**Ingredientes:**

2 ½ cucharadas de aceite de oliva ó aceite vegetal

1 cebolla pequeña, picada

2 tazas de kale, picada

1 cucharada de ajo

Sal y pimienta a gusto

5 huevos grandes

2 tazas de leche

1 tazas de queso tipo cheddar rallado o en rebanadas

6 tazas de pan en cubos

½ cucharadita de pimienta roja en copos (opcional)

**Instrucciones:**

1. Añadir aceite al sartén y esperar a que se caliente. Añadir cebolla y cocinar hasta que este tierna.
2. Añadir kale, ajo, sal, pimienta y pimienta.
3. Revolver hasta que las hojas de kale estén marchitadas. Cubrir el sartén y reducir el fuego. Cocinar por 15 – 20 minutos. Revolver de vez en cuando
4. En un tazón medio, mezclar los huevos, queso y leche con un tenedor.
5. Cuando la mezcla del kale este suave y caramelizada, remover del sartén y dejarlo cocinar un poco, después poner junto con los huevos
6. Añadir el pan y la mistura a una bandeja de asar
7. Asar por 1 hora ó hasta que se vea dorado
8. Servir y disfrutar!

