

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

Healthier Ramen with Kale



Servings: 2

Cook time: 10 minutes

Ingredients:

1 tablespoon cooking oil

1/2 onion, minced

1/8 tsp red pepper flakes

1/2 tsp garlic powder

2 1/2 cups water

1 package ramen noodles,
seasoning packet removed

2 1/2 cups kale, cleaned and
chopped

1/2 teaspoon salt

1/4 teaspoon pepper

Preparation:

1. Add the oil to a medium sauce pan. When the oil heats, add the onion, garlic, and red pepper flakes. Sauté until the onion begins to turn translucent.
2. Add the water and allow it to come to a simmer. Once a simmer is reached, allow it to bubble for 5 minutes.
3. Then, add the ramen noodles and cook for 3 minutes, or until the noodles are cooked through.
4. Stir in the kale and cook for an additional 3-5 minutes, or until kale has softened. Season with salt and pepper.



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



RECIPE

Fideos Ramen con Kale



porciones: 1

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva

½ cebolla, picada

1/8 cucharadita de hojuelas de pimienta roja

½ cucharadita de ajo en polvo

2 ½ tazas de agua

1 paquete de fideos ramen, sin el paquete de condimento

2 ½ tazas de kale, limpia y picada

Instrucciones

1. Calentar el aceite en un sartén a fuego medio-alto. Añadir la cebolla, el ajo, y la pimienta roja. Cocinar por hasta que la cebolla este translúcida.
2. Añadir agua y hervir por 5 minutos.
3. Añadir los fideos ramen y cocinar por 3 minutos, o hasta que los fideos estén cocidos.
4. Añadir el kale y cocinar por 3-5 minutos, revolviendo de vez en cuando.. Añadir la sal y la pimienta.
5. Servir.

