

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

Kale & Cheddar Scrambled Eggs



Servings: 3

Prep time: 5 minutes

Cook time: 10 minutes

Ingredients:

3 1/2 cups of chopped kale leaves

4 large eggs

1 tablespoon water

Salt and pepper, to taste

1 teaspoon cooking oil

1/4 teaspoon garlic powder

Optional:

1/2 cup grated cheddar cheese

Preparation:

1. Thoroughly wash kale and remove stems. Chop or rip into small pieces.
2. In a bowl, whisk the eggs, salt, pepper, and 1 tablespoon of water. Set aside.
3. In a medium skillet, heat the oil over medium heat. Add the kale and cook until wilted, about 5 minutes, stirring occasionally. Add the garlic powder and stir.
4. Add the whisked egg and grated cheddar to the kale and mix until the eggs have set.
5. Serve immediately and enjoy!



Todo Sobre las Verduras de Hojas Verdes



Todo Sobre las Verduras de Hojas Verdes

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 o batidos.



RECETA

Huevos Revueltos con Col y Queso



Número de porciones: 4

Tiempo de cocción:

10 minutos

Ingredientes:

4 huevos grandes

Sal y pimienta,

1 cucharadita de agua

1 cucharadita de aceite de olive

¼ de una cucharadita de polvo de ajo

3 ½ tazas de col picada

½ taza de queso Cheddar

Instrucciones

1. Limpiar y remover el vástago de la col.
2. En un tazón, bata los huevos, sal, pimienta, y agua. Dejar reposar.
3. Añadir aceite al sartén y esperar a que se caliente.
4. Añadir la col y cocinar por 5 minutos, mezclando de vez en cuando. Añadir polvo de ajo y mezclar.
5. Añadir los huevos batidos y el queso en el sartén con la col.
6. Mezclar todos los ingredientes hasta que los huevos se cocinen.
7. Sirva

