

# 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 Mediterranean Chickpea Stir-Fry



**Servings:** 4  
**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 20 minutes

**Ingredients:**

3 tablespoons cooking oil  
1 onion, chopped  
2 cloves garlic, chopped  
2 cups chickpeas, cooked  
1 cup cauliflower, chopped  
1 bunch of kale (rinsed & hard stems removed), chopped into bite-sized pieces  
1 cup cherry tomatoes, halved  
Salt and pepper, to taste

**Preparation:**

1. Add oil in a large skillet and add the onion and garlic.
2. Sauté over medium-high heat until onion softens, about 1 minute.
3. Add the chickpeas and cauliflower to the skillet and cook for 5 minutes, until they start getting a bit brown on the edges. Stir them from time to time.
4. Add chopped kale into the frying pan. Stir until kale is bright green and cooked.
5. Remove from the heat and add the chopped tomatoes.
6. Season with salt and pepper.

Serve 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



## RECIPE

### Salteado de Garbanzo Mediterráneo



**Porciones:** 4

**Preparación:** 5 minutos

**Cook time:** 20 minutos

**Ingredientes:**

3 cucharadas aceite de cocinar

1 cebolla, cortada

2 cabezas ajo picado

2 tazas garbanzo, cocinado

1 taza coliflor, cortado

1 ramo Col rizado (lavado, y sin el tallo), cortado a tamaño de bocadillo

1 taza tomates cherry, cortados a la mitad

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Agregue el aceite en una sartén grande, y agregue la cebolla y ajo.
2. Salté sobre fuego mediano hasta que las cebollas estén tiernas, por alrededor de un minuto.
3. Añadir los garbanzos y coliflor a la sartén y cocine por 5 minutos, hasta que los bordes se doren, revuelva.
4. Agregue el col rizado. Revuelva hasta que el col rizado sea un color verde brillante y esté cocinado.
5. Retire del fuego y añada el tomate picado.
6. Eché sal y pimienta a gusto.

Sirva y disfrute!

