

All About Mustard Greens



Mustard Greens are a superfood loaded with Vit K, A and C. They contain lots of calcium, potassium and iron and they fight inflammation

Look for: mustard greens with green leaves that have fresh cut stems that are not thick.

Avoid: mustard greens that are yellowing and have blemishes. Mustard green stems that are thick, dried out, or browning.

Store: Wrap in a paper towel, place in a plastic bag, and refrigerate up to 5 days

Prepare: Rinse mustard greens under cold running water before use.



RECIPE

Mustard Green Salad with Roasted Sweet Potatoes

Servings: 4

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 30 minutes

Ingredients:

1 sweet potatoe, peeled and chopped (4 cups)

4 cups mustard greens, stems removed, chpped

4 small tomatoes chopped

1/4 cup shallots or onions chopped

Dressing:

1/4 cup red wine vinegar

1/2 tablespoon shallot minced

1 tablespoon maple syrup

1 clove garlic

1 teaspoons Dijon mustard

1/3 cup olive oil

Salt and pepper

1. Preheat oven to 375 degrees. Add chopped sweet potatoes to baking sheet tossed with olive oil ,salt and pepper. Roast for 40 minutes
2. While sweet potatoes roast, chop veggies and prepare dressing by whisking all ingredients in a bowl. Mix until smooth and set aside.
3. Remove potatoes from oven and allow to cool
4. Place mustard greens in salad bowl, top with cooled sweet potatoes, tomatoes, shallots. Pour dressing over salad and toss to combine. Taste and season with extra salt and pepper as needed
5. Enjoy!



Todo sobre las Hojas de mostaza



Los Verdes de Mostaza son un súper alimento cargado con Vit K, A y C. Contienen mucho calcio, potasio y hierro y combaten la inflamación

Busque hojas de mostaza que sean de color verde y que tengan tallos frescos y que no sean gruesos.

Evite: hojas de mostaza de color amarillo y con defectos. Tallos que sean gruesos, secos, o de color café.

Conserva: las hojas de mostaza deben ser envueltas en un papel toalla adentro de una bolsa de plástico, en el refri hasta 5 días.

Preparación: antes de usar las hojas lávelas bajo agua fría



RECIPE

Ensalada De Mostaza Verde Con Patatas Dulces Asadas



Porciones: 4

Preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes:

1 batata, pelada y picada (4 tazas)

4 tazas de hojas de mostaza, tallos removidos, picadas

4 tomates pequeños picados

1/4 taza de chalotes o cebollas picadas

Vendaje:

1/4 taza de vinagre de vino tinto

1/2 cucharada de chalota picada

1 cucharada de jarabe de arce

1 diente de ajo

1 cucharadita de mostaza Dijon

1/3 taza de aceite de oliva

Sal y pimienta

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375 grados. Agregue las batatas picadas a la bandeja para hornear mezclada con aceite de oliva, sal y pimienta. Asado durante 40 minutos.
2. Mientras que la batata asada, picar verduras y preparar vestidor por batir todos los ingredientes en un tazón. Mezclar hasta que quede suave y reservar.
3. Retirar las patatas del horno y dejar enfriar.
4. Coloque las hojas de mostaza en el tazón de la ensalada y cúbralos con camotes, tomates y chalotes. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle para combinar. Pruebe y sazone con sal y pimienta adicionales, según sea necesario.
5. ¡Disfrutar!

