

# 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

### Sautéed Chickpeas and Kale



**Servings:** 4

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 20 minutes

**Ingredients:**

1 onion

2 cloves garlic

3 tablespoons olive or canola oil

1 can of chickpeas

1 bunch of kale (rinsed & hard stems removed), chopped into bite-sized pieces

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 can of rinsed chickpeas to the skillet and cook for 10 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. Serve and enjoy!



# 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 ó batidos.



## RECETA Salteado de Garbanzo y Kale



**Porciones:** 4

**Tiempo Total:** 30 minutos

### Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva ó canola

1 cebolla picada

2 dientes de ajo picado

1 lata de garbanzos, enjuagados

1 ramo de kale, enjuagado y sin tallo

Sal y pimienta, a gusto

### Instrucciones:

1. Calentar el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Añadir cebolla y ajo. Cocinar por 4 minutos o hasta que estén tiernos, revolviendo de vez en cuando.
2. Añadir garbanzos y cocinar por 10 minutos ó hasta que estén dorados, revolviendo de vez em cuando.
3. Añadir la kale picada. Agregar agua se necesario y cocinar por mas 4 minutos.
4. Servir.

