

All About Collard Greens



Collard Greens

Fun Fact: Smaller leaves are sweeter and more tender!

Collard Greens are loaded with vitamins and minerals such as vitamin A, vitamin B1, vitamin E, fiber, potassium, magnesium and folate.

Choose collard greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.

Store unwashed greens in a damp paper towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for 3 to 5 days.

Use cooked collard greens with oil, garlic, salt and pepper to for a great side dish. Add red pepper flakes for spice!



RECIPE Spicy Collard Greens



Servings: 4-6

Prep time: 5 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

1 bunch collard greens

2 tablespoons cooking oil

1 small onion, chopped

4 cloves garlic, chopped or 2

teaspoons of garlic powder

2 cups cooked pinto beans

1/4 cup water

1/4 teaspoon red pepper

flakes

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Thoroughly wash and destem collard greens. Roll the leaves up and chop them into strips.
2. Heat the oil in a large pan over medium-high heat. Sauté the onion and garlic until the onion is tender for about 3 minutes.
3. Add the collard greens and stir until they begin to wilt, approximately 3-5 minutes.
4. Add the water and bring to a boil.
5. Reduce the heat and simmer for approximately 5 minutes, stirring occasionally.
6. Add the red pepper flakes and beans, stir until beans are heated. Season with salt and pepper.
7. Serve over rice or pasta if desired. Enjoy!



Todo sobre Berza



Collard Greens

Dato curioso: ¡las hojas más pequeñas son más dulces y tiernas!

Collard Greens está cargado de vitaminas y minerales como vitamina A, vitamina B1, vitamina E, fibra, potasio, magnesio y ácido fólico.

Elija hojas de berza que sean húmedas y crujientes, con hojas ricas y verdes.

Guarde los vegetales sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelos en una bolsa de plástico y guárdelos en el refrigerador de 3 a 5 días.

Use coles cocidas con aceite, ajo, sal y pimienta para un gran acompañamiento. ¡Agregue hojuelas de pimienta roja para obtener especias!



RECETA

Verdes ajos picantes



Porciones: 4-6

Tiempo Prep 5 minutos

Tiempo cocion 15 minutos

Ingredientes:

1 manojo de berza

2 cucharadas de aceite de cocina

1 cebolla pequeña picada

4 dientes de ajo picados o 2 cucharaditas de ajo en polvo

2 tazas de frijoles pintos cocidos

1/4 taza de agua

1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja

Sal y pimienta para probar

Preparacion

1. Lave y destече completamente las hojas de berza. Enrolla las hojas y cortalas en tiras
2. Caliente el aceite en ua sarten grande a fuego medio-alto. Sofria la cebolla y el ajo hasta que la cebolla este tierna por unos 3 minutos.
3. Agregue las hojas de berza y revuelva hasta que comiencen a marchitarse, aproximadamente 3-5 minutos.
4. Anadir el agua yllevar a abullicion.
5. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante aproximadamente 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Agregue las hojuelas de pimienta roja y los frijoles, revuelva hasta que los frijoles se calienten. Condimentar con sal y pimienta.
7. Sirva sobre arroz o pasta si los desea. Disfrutar!

