

# 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 Summer Kale Salad



**Servings:** 4

**Prep time:** 15 minutes

**Ingredients:**

1 bunch of kale, or other leafy greens  
2 tablespoons cooking oil

**Dressing:**

¼ cup balsamic vinegar  
¼ cup olive oil  
¼ cup Dijon mustard  
1 teaspoon honey  
Salt & pepper, to taste

**Optional:**

1 cup sliced oranges, or any other fresh or dried fruit  
¾ cup slivered almonds

**Preparation:**

1. Remove center stems from kale and chop into pieces.
2. Drizzle 2 tablespoons oil over the kale and massage the kale for 60-90 seconds. Season with a sprinkle of salt & pepper and set aside.
3. In a small bowl combine the dressing ingredients—vinegar, oil, mustard, honey, salt and pepper. Stir until combined. Taste and adjust seasoning to your preference, if necessary. Set aside.
4. Grab your bowl of kale, add in the oranges and almonds. Drizzle with vinaigrette and toss well.
5. Serve and enjoy!



# Todo sobre las hojas de 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.

**Preparando las verduras:** primero lave las hojas y separe de los tallos. Las hojas pueden ser cortadas con cuchillo o con la mano.

**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



## RECETA

## Ensalada de Verano con col rizado



**Porciones:** 4

**Preparación:** 15 minutos

**Ingredientes:**

1 manojo de col rizado, o otra hoja de verdura

2 cucharadas de aceite de cocina

**Aderezo:**

¼ taza vinagre balsámico

¼ taza aceite de oliva

¼ taza mostaza de Dijon

1 cucharadita de miel

Sal y pimienta a gusto

**Opcional:**

1 taza de naranja rebanada, o , otra fruta fresca o seca.

¾ taza de almendras tajadas

**Preparación:**

1. Quitar el tallo del col rizado y cortar en pedazos.
2. Agregar el aceite a las hojas y masajear por 60-90 segundos. Condimentar con sal y pimienta y hacer así un lado.
3. En un tazón pequeño combine el vinagre, el aceite, la mostaza, la miel y sal y pimienta. Pruebe y ajuste el aderezo a su gusto. Y hacer así un lado.
4. Agregue las frutas al tazón con las hojas y mezcle con las almendras.
5. Buen provecho!

