

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

Sweet Potato and Kale Fritters



Servings: 4

Prep time: 10 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

1/3 cup breadcrumbs

2 tablespoons flour

1 teaspoon baking soda

1/2 teaspoon salt

1/2 teaspoon garlic powder

1/4 teaspoon pepper

2 eggs

1 onion, small diced

1 1/2 cup shredded sweet potato

2 cups kale, washed, destemmed, and chopped

3 tablespoons cooking oil

Preparation:

1. Whisk breadcrumbs, flour, baking soda, salt, and pepper together in a large bowl. Add the eggs and whisk until a batter forms. Stir in the onion and garlic.
2. Toss the shredded sweet potatoes and chopped kale together and add to the batter.
3. Use your hands or a wooden spoon to toss together until the kale and sweet potato are completely coated in batter.
4. Heat a large pan over medium heat and add the cooking oil. Allow the oil to heat through before frying the cakes.
5. Use a measuring cup, spoon about 1/4 cup of the mixture and release it into the heated oil. After a minute, press down the cake with a spatula.
6. When the cakes begin to brown, flip them over and press down again. Cook for approximately 4 minutes on each side.
7. Drain the finished cakes on paper towels.
8. Serve and enjoy!



¡Todo acerca de los vegetales de hoja verde!



Collard Green



Kale



Beet Green

Las verduras de hoja verde están llenas de vitaminas y minerales como vitamina A, vitamina C, ácido fólico, hierro y calcio.

Elija verduras de aspecto verde brillante, crujiente y fresco.

Refrigere las verduras sucias por hasta 5 días. Las verduras refrigeradas durarán más cuando se envuelven en una toalla de papel húmeda y se almacenan en una bolsa de plástico.

Prepare las verduras lavándolas en un recipiente con agua y quitando los tallos. Los greens se pueden rebanar o cortar en trozos más pequeños.

Cocine las verduras al vapor o salteándolas hasta que estén tiernas. ¡También puedes comerlos crudos en una ensalada o licuado!

Congele los vegetales cocidos durante hasta 6 meses en un recipiente hermético.



RECETA

Boniato y Buñuelos de Kale



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes:

1/3 taza de pan rallado
2 cucharadas de harina
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de pimienta
2 huevos
1 cebolla, pequeños cubos
1 1/2 taza de camote rallado
2 tazas de col rizada, lavada, despalillada y picada
3 cucharadas de aceite de cocina

Preparación:

1. Batir pan rallado, harina, bicarbonato de sodio, sal y pimienta juntos en un tazón grande. Agregue los huevos y bata hasta formar una masa. Agregue la cebolla y el ajo.
2. Mezcle las batatas trituradas y la col rizada unidas y agregue a la mezcla.
3. Use sus manos o una cuchara de madera para mezclar hasta que la col rizada y la batata estén completamente cubiertas de pasta.
4. Caliente una sartén grande a fuego medio y agregue el aceite de cocina. Permita que el aceite se caliente antes de freír los pasteles.
5. Use una taza para medir, coloque alrededor de 1/4 de taza de la mezcla y libérela en el aceite calentado. Después de un minuto, presione hacia abajo la torta con una espátula.
6. Cuando los pasteles comiencen a dorarse, voltéelos y presione hacia abajo otra vez. Cocine por aproximadamente 4 minutos en cada lado.
7. Escorra los pasteles terminados en toallas de papel.
8. ¡Servir y disfrutar!

