

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

White and Green Pizza Bagel

Servings: 4

Prep time: 5 minutes

Cook time: 10 minutes

Ingredients:

2 bagels, cut in half

3 cups spinach

2 tablespoons water

3 tablespoons olive oil

1/2 teaspoon garlic powder

1/2 cup shredded cheese

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Heat the oven to 450 degrees.
2. Place spinach, seasoned to taste, in a microwave safe bowl with water.
3. Cover with plastic wrap and pierce to vent. Cook on high for two minutes. Drain cooked spinach well.
4. Mix oil and garlic powder in a small bowl.
5. Place the bagels on an ungreased baking sheet and add the oil and garlic mixture evenly to each bagel.
6. Top bagel with cooked spinach and mozzarella.
7. Bake for 10 minutes or microwave for 5, until the cheese is melted.



Todo sobre las hojas



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.

Prepare las verduras

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

Pizza blanca y verde de bagel

Porciones: 4

Preparación: 5 minutos

Cocción: 10 minutos

Ingredientes:

2 bagels, cortados por la mitad

3 tazas de espinaca

2 cucharadas de agua

3 cucharadas de aceite

1/2 cucharadita de polvo de ajo

1/2 taza de queso rallado

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Caliente el horno a 450
2. Coloque la espinaca, condimentada a su gusto, en un tazón para microondas con el agua.
3. Cubra con plástico y crea agujeros para ventilar. Cocine en alto por dos minutos. Drene la espinaca.
4. Mezcle el aceite y el ajo en un tazón pequeño.
5. Coloque los bagels en una bandeja y agregue el aceite con el ajo.
6. Encima agregue el queso y la espinaca
7. Cocine por 10 minutos o en el microondas por 5 minutos, hasta que se derrita el queso.

