



Greens

Storage:

- ◇ Keep unwashed in a plastic bag.
- ◇ Refrigerate for up to 1 week.

Preparation:

- ◇ Cut off and throw away stems. If stems are thick in the leaf, you can fold the leaf in half and rip out the stem.
- ◇ Wash thoroughly.

Quick Recipe: Cooked Greens

- ◇ Bring a pot of water to a boil. Add greens.
- ◇ Cook until tender—8 to 10 minutes for chard or beet greens and 20 to 25 minutes for kale, mustard, turnips, and collards.
- ◇ Drain well. Toss with butter or olive oil.
- ◇ Season with salt and pepper.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Varieties: Arugula, Collards, Kale, Mustards, Swiss Chard, Turnip and Radish Tops (Leaves)

Nutrition info: 1 cup raw chopped mustard greens = 15 calories | 3g carbs | 0g fat | 2g protein | 14mg sodium | 2g fiber



Good For You: Greens offer important vitamins and minerals, and are high in fiber, which decreases the risk of coronary heart disease. Greens are so low in calories that you can eat as many as you would like!

Please note that certain dark, leafy greens such as kale are high in Vitamin K and may need to be left out of your diet if you take anti-coagulants such as warfarin (Coumadin).

Ways to Use Cooked Greens:

- ◇ Enjoy *Cooked Greens* with cornbread.
- ◇ Add *Cooked Greens* to burritos, quesadillas, and casseroles.
- ◇ Toss *Cooked Greens* with pasta and tomatoes and top with parmesan cheese.

Tip: Small, tender greens (except for collards) can be eaten raw in salads.

Together we can solve hunger™



Verduras de hoja

Almacenamiento:

- ◇ Guardar sin lavar en una bolsa plástica.
- ◇ Guardar en la nevera máximo por 1 semana.

Preparación:

- ◇ Cortar y tirar los tallos. Si los tallos de las hojas son muy gruesos, puede doblar la hoja y arrancar el tallo.
- ◇ Lave bien.

Receta rápida: Verduras cocidas

- ◇ Hierva una olla de agua. Añada las verduras.
- ◇ Cocine hasta que estén tiernas: 8-10 minutos para la acelga o remolacha y 20-25 minutos para la coliflor, los nabos y la berza.
- ◇ Escorra bien. Mezcle con mantequilla o aceite de oliva.
- ◇ Condimente con sal y pimienta.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información nutricional: 1

taza de hojas de mostaza crudas = 15 calorías | 3g carbohidratos | 0g grasa | 2g proteínas | 14mg sodio | 2g fibras



Saludable: Las verduras de hoja ofrecen vitaminas y minerales importantes y tienen un alto contenido de fibra, que disminuye el riesgo de enfermedades de las arterias coronarias. Las verduras de hoja tienen tan pocas calorías que ¡puede comer todas las verduras que quiera!

Ciertas verduras de hoja oscura como la coliflor tienen un alto contenido de vitamina K y puede ser necesario excluirlas de su dieta en caso de que tome anticoagulantes como la warfarina (Coumadin).

Modos de uso de las verduras cocidas:

- ◇ Disfrute de las *verduras cocidas* con pan de maíz.
- ◇ Añada *verduras cocidas* a burritos, quesadillas y guisos.
- ◇ Mezcle *verduras cocidas* con pasta y tomates y arriba écheles queso parmesano.

Dato: Las verduras pequeñas y tiernas (excepto la berza) se pueden comer crudas en ensaladas.

Together we can solve hunger™