



7 Formas de Usar Verduras de Hoja Verde

1. Corte un racimo de col rizada. Mezcle con jugo de 1 limón, ajo, una pizca de salsa de soya y aceite de oliva para preparar una ensalada.
2. Caliente aceite en un sartén antiadherente. Rehogue la col rizada cortada, unos tomatitos cereza cortados en mitades y ajo.
3. Caliente aceite en un sartén antiadherente. Rehogue con champiñones y ajo. Revuelva con pasta de espirales.
4. Ponga la col rizada cortada en una olla pequeña con 4 tazas de caldo. Deje hervir a fuego lento durante 10 minutos y sirva en platos hondos sobre fideos. Agregue la mitad de un huevo duro y su salsa asiática favorita.
5. Caliente aceite en una sartén antiadherente grande. Agregue una taza de salsa, col rizada picada y agua. Cocine hasta que esté suave. Llene una tortilla de harina con la col rizada, frijoles negros, elotes y queso.
6. Corte la col rizada en pedazos delgados y revuelva con aceite de cacahuate, ajo picado, vinagre, azúcar y hojuelas de pimienta roja. Enrolle en una tortilla de harina con pollo cortado y coma con su salsa asiática favorita.
7. Ponga la col rizada en una bandeja para hornear engrasada, hornee a 400 grados durante 15 minutos, o hasta que esté seca y crujiente. Coma así o agréguela en pedacitos a sopas o sándwiches.

Formas de Verduras de Hoja Verde

Las verduras de hoja verde incluyen col rizada, berza verde, y acelgas.

Como Cortar Col Rizada

Corte o arranque las hojas de su tallo. Enrolle una hoja y que parezca un cigarro puro y corte la hoja enrollada en pedazos delgados. La col rizada finamente cortada se puede cocinar rápidamente o es excelente para ensaladas.



Para obtener recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes

Together we can solve hunger™