



7 Ways to Use Hardy Greens

1. Chop 1 bunch of kale. Toss with juice from 1 lemon, garlic, a dash of soy sauce, and olive oil for a salad.
2. Heat oil in a large nonstick skillet. Sauté chopped kale, halved cherry tomatoes and garlic.
3. Heat oil in a large nonstick skillet. Sauté chopped mushrooms and garlic. Toss with pasta spirals.
4. Place chopped kale in a small saucepan with 4 cups of broth. Simmer 10 minutes and ladle into bowls over noodles. Top with a hard-boiled egg and your favorite Asian sauce.
5. Heat oil in a large nonstick skillet. Add 1 cup salsa, chopped kale and water. Cook until tender. Fill a flour tortilla with the kale, black beans, corn, and cheese.
6. Thinly slice and toss with peanut oil, minced garlic, vinegar, sugar, and red pepper flakes. Fill flour tortilla with chopped chicken and dip with favorite Asian sauce.
7. Toast in the oven on an oiled baking sheet at 400 degrees for 15 minutes or until dried out and brittle. Crumble into soups or sandwiches, or eat as is.



Varieties of Hardy Greens

Hardy greens include kale, collard greens, and swiss chard.

How to Chop Kale

Cut or rip the leaves from the stem. Roll one leaf into a cigar shape and thinly slice. Thinly sliced kale is quick cooking or great in salads.





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 cacahuete, ajo picado, vinagre, azúcar y hojuelas de pimiento rojo. 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.

