



# Greens

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



## Storage:

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

## Preparation:

- Wash with cool water. 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: Green

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

## Good for You:

- Greens offer important vitamins and minerals and are high in fiber. Greens are so low in calories that you can eat as many as you 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:

- 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.





# Las 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 hoyas son muy gruesos, puede doblar la hoja y arrancar el tallo.
- Lave bien.

## Receta Rápida: Verduras Cocidas

1. Hierva una olla de agua. Añada las verduras.
2. 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.
3. Escorra bien. Mezcle con mantequilla o aceite de oliva. Condimente con sal y pimienta.

## Saludables:

- Las verduras de hoja ofrecen vitaminas y minerales importantes y tienen un alto contenido de fibra. 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 Usar:

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

## Consejo:

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

