



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:

- Green 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.





الخضراوات

الأصناف: الجرجير، والكرنب، واللفت، والخردل، والسلق، واللفت، والبنجر، والكرنب، والفجل



الفوائد لك:

- يُقدم اللون الأخضر فيتامينات ومعادن مهمة وغني بالألياف. الخضار أيضاً منخفضة السعرات الحرارية لدرجة أنه يمكنك تناولها بقدر ما تريد!
- يرجى ملاحظة أن بعض الخضار الورقية الداكنة مثل اللفت تحتوي على نسبة عالية من فيتامين K وقد تحتاج إلى استبعادها من نظامك الغذائي إذا كنت تتناول مضادات التخثر مثل الوارفارين (كومادين).

طرق للاستخدام:

- استمتع بالخضار المطبوخ مع خبز الذرة.
- تُضاف الخضار المطبوخة إلى البوريتو والكيساديليا والكاسارولز.
- توضع الخضار المطبوخة مع المعكرونة والبطاطم، ويوضع فوقها جبن البارميزان.

نصيحة:

يمكن تناول الخضار الصغيرة الطرية (باستثناء الكولارد) النيئة في السلطات.



التخزين:

- تُبقى من دون غسل في كيس بلاستيكي
- تُخزّن في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.

التحضير:

- يُغسل بالماء البارد. يُقَطع وتزال أي سيقان. إذا كانت السيقان سميكة في الورقة، فيمكنك طي الورقة إلى نصفين وتمزيق الساق.
- تُغسل بشكل مكثّف.

وصفة سريعة: الخضراوات

1. يوضع قدر من الماء على النار حتى يغلي. تُضاف الخضراوات.
2. تُطهى حتى تنضج - من 8 إلى 10 دقائق للسلق أو البنجر الأخضر ومن 20 إلى 25 دقيقة للفت والخردل واللفت والملفوف
3. تُجفف بشكل جيد. تُغلى بالزبدة أو زيت الزيتون. يُرش عليها بالملح والقليل.