



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.





Rau lá xanh

Các giống khác nhau: Xà lách rocket (Arugula), cải rổ (Collard), cải Kale, cải bẹ xanh Mustard, cải Cầu vồng (Swiss Chard), củ cải Turnip, củ cải đường, su hào và lá củ cải



Bảo quản:

- Không rửa và bảo quản rau trong túi nilon.
- Để trong tủ lạnh tối đa 1 tuần.

Sơ chế:

- Rửa với nước lạnh. Cắt và bỏ phần cuống. Nếu cuống dày ở trong lá, bạn có thể gập lá lại làm đôi và đứt cuống ra.
- Rửa kỹ.

Công thức chế biến nhanh: Rau lá xanh

1. Đun sôi một bình nước. Cho rau lá xanh vào.
2. Nấu tới khi mềm - 8 tới 10 phút với cải cầu vồng hoặc lá củ cải đường và 20 tới 25 phút với cải Kale, cải bẹ xanh Mustard, củ cải Turnip và cải rổ Collard
3. Để ráo hẳn. Trộn với bơ hoặc dầu ô liu. Thêm muối và tiêu vừa ăn.

Tốt cho bạn:

- Rau lá xanh là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất quan trọng, ngoài ra còn giàu chất xơ. Rau lá xanh cũng ít calo nên bạn có thể ăn bao nhiêu tùy thích!
- Xin lưu ý rằng một số loại rau lá sẫm màu như cải Kale rất giàu vitamin K và có thể cản tránh đưa vào chế độ ăn nếu bạn đang dùng thuốc chống đông máu như wafarin (Coumadin).

Cách dùng:

- Thường thức rau lá xanh nấu chín với bánh mì bắp (cornbread).
- Thêm rau lá xanh nấu chín vào burrito, quesadillas và casserole (món dứt lò).
- Cho rau lá xanh nấu chín vào mì pasta và cà chua và rắc phô mai parmesan lên trên.

Mẹo:

Các loại rau lá xanh mềm, nhỏ (trừ cải rổ Collard) đều ăn sống được trong salad.

