



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 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 and sandwiches, or eat as is.



Varieties of Hardy Greens

Các loại rau lá xanh sẫm màu gồm có rau cải xoăn Kale, cải rổ Collard và cải cầu vồng Swiss chard.

How to Chop Kale

Cắt hoặc tách phần lá khỏi cuống. Cuộn một chiếc lá thành hình điệu thuốc rồi thái mỏng. Rau cải xoăn Kale cắt nhỏ nấu rất nhanh và rất hợp làm salad.



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



7 cách chế biến rau lá xanh sẫm màu

1. Cắt 1 cây cải xoăn Kale. Trộn với nước ép 1 quả chanh, tỏi, một dash nước tương và dầu ô liu để làm salad.
2. Làm nóng dầu ăn trong một chiếc chảo không dính cỡ lớn. Xào rau cải xoăn Kale cắt nhỏ, cà chua bi cắt đôi và tỏi.
3. Làm nóng dầu ăn trong một chiếc chảo không dính cỡ lớn. Xào nấm cắt nhỏ và tỏi. Cho vào mì pasta xoăn.
4. Cho rau cải xoăn Kale cắt nhỏ vào một chiếc xoong nhỏ cùng 4 cốc nước dùng. Đun liu riu trong 10 phút và dùng muỗng canh chan vào bát mì. Đặt lên trên trứng luộc chín kỹ và loại tương châu Á yêu thích của bạn.
5. Làm nóng dầu ăn trong chảo không dính cỡ lớn. Thêm 1 cốc sốt salsa, rau cải xoăn Kale cắt nhỏ và nước. Nấu tới khi mềm. Nhồi vào bánh Tortilla bột mì hỗn hợp nhân rau cải xoăn Kale, đậu đen, bắp và phô mai.
6. Thái mỏng và thêm vào dầu đậu phộng, tỏi băm, dấm, đường và tiêu đỏ xay. Nhồi vào bánh Tortilla bột mì hỗn hợp nhân thịt gà thái nhỏ và dùng với loại tương châu Á yêu thích.
7. Nướng trong lò trên giấy nướng phết dầu ở 400 độ trong 15 phút hoặc tới khi khô và giòn. Nghiền vào súp và bánh sandwich hoặc ăn nguyên như vậy.



Các loại rau lá xanh sẫm màu

Các loại rau lá xanh sẫm màu gồm có rau cải xoăn Kale, cải rổ Collard và cải cầu vồng Swiss chard.

Cách thái rau cải xoăn Kale

Cắt hoặc tách phần lá khỏi cuống. Cuộn một chiếc lá thành hình điệu thuốc rồi thái mỏng. Rau cải xoăn Kale cắt nhỏ nấu rất nhanh và rất hợp làm salad.



Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes