



Greens

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



Storage:

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

Preparation:

- Wash thoroughly 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 or cut out the stem.

Quick Recipe:

1. Bring a pot of water to 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! They also have so few calories, you can eat as many as you want!
- Please keep in mind, some 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. If unsure, consult your doctor!

Ways to Use:

- Great addition to Salads! Small tender greens (except for collards) can be eaten raw in Salads,
- Add Greens to your omelets, quesadillas, and casseroles. Spinach is great on Sandwiches or in wraps
- Collard Greens are great with Cornbread.



Greens

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



Storage:

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

Preparation:

- Wash thoroughly 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 or cut out the stem.

Quick Recipe:

1. Bring a pot of water to 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! They also have so few calories, you can eat as many as you want!
- Please keep in mind, some 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. If unsure, consult your doctor!

Ways to Use:

- Great addition to Salads! Small tender greens (except for collards) can be eaten raw in Salads,
- Add Greens to your omelets, quesadillas, and casseroles. Spinach is great on Sandwiches or in wraps
- Collard Greens are great with Cornbread.





Verduras

Variedades: Rúcula, coles, col rizada, mostazas, espinacas, acelgas, nabos, remolachas, colinabos y puntas de rábanos (hojas)



Almacenamiento:

- Mantener sin lavar en una bolsa de plástico.
- Refrigerar por hasta 1 semana.

Preparación:

- Láve bien con agua fría. Corta y desecha los tallos. Si los tallos son gruesos en la hoja, puede doblar la hoja por la mitad y rasgar o cortar el tallo.

Receta rápida:

1. Pon a hervir una olla con agua. Agrega verduras.
2. Cocine hasta que estén tiernos: de 8 a 10 minutos para acelgas o hojas de remolacha y de 20 a 25 minutos para col rizada, mostaza, nabos y coles.
3. Escurrir bien. Mezcle con mantequilla o aceite de oliva.

Saludable

- Las verduras ofrecen importantes vitaminas y minerales y son ricas en fibra! Además tienen tan pocas calorías — puedes comer tantas como quieras!
- Por favor tome en cuenta que si estas tomando anticoagulantes como Warfarina, evita verduras con hojas verdes oscuras como col rizada. Si tiene dudas, consulte con su doctor.

Como usar:

- Gran adición a las ensaladas! Las verduras pequeñas y tiernas (excepto las coles) se pueden comer crudas en ensaladas,
- Agregue verduras a sus huevos, quesadillas y guisos. Las espinacas son excelentes en sándwiches o en wraps.
- Las coles son excelentes con pan de maíz.



Verduras

Variedades: Rúcula, coles, col rizada, mostazas, espinacas, acelgas, nabos, remolachas, colinabos y puntas de rábanos (hojas)



Almacenamiento:

- Mantener sin lavar en una bolsa de plástico.
- Refrigerar por hasta 1 semana.

Preparación:

- Láve bien con agua fría. Corta y desecha los tallos. Si los tallos son gruesos en la hoja, puede doblar la hoja por la mitad y rasgar o cortar el tallo.

Receta rápida:

1. Pon a hervir una olla con agua. Agrega verduras.
2. Cocine hasta que estén tiernos: de 8 a 10 minutos para acelgas o hojas de remolacha y de 20 a 25 minutos para col rizada, mostaza, nabos y coles.
3. Escurrir bien. Mezcle con mantequilla o aceite de oliva.

Saludable

- Las verduras ofrecen importantes vitaminas y minerales y son ricas en fibra! Además tienen tan pocas calorías — puedes comer tantas como quieras!
- Por favor tome en cuenta que si estas tomando anticoagulantes como Warfarina, evita verduras con hojas verdes oscuras como col rizada. Si tiene dudas, consulte con su doctor.

Como usar:

- Gran adición a las ensaladas! Las verduras pequeñas y tiernas (excepto las coles) se pueden comer crudas en ensaladas,
- Agregue verduras a sus huevos, quesadillas y guisos. Las espinacas son excelentes en sándwiches o en wraps.
- Las coles son excelentes con pan de maíz.

