

Cocinando hierbas verdes

Puntos Claves

- Para la mejor compra, elija las hojas que estén crujientes y verde oscuro.
- Para preparar las ojas verdes, enjuague bien y corte el tayo, utilizando solo las hojas.
- Para guardar ojas verdes, envuélvalas sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas en una bolsa plástica y conserve en refrigerador de 3 a 5 días.
- Las hajas verdes tienen vitamina A, que es buena para la salud de los ojos y piel.

Estofado de hierbas verdes

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de vegetal
1 cebolla, picada
1 ajo picado
8 tazas de hojas verdes picadas
3 tazas de caldo de pollo, bajo en sal
1 tazas de tomates picados
1 cucharada de vinagre de cidra (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un sartén grande caliente aceite a fuego mediano.
2. Agregue cebolla y ajo, has que estén blandos.
3. Agregue las hojas verdes y caldo. Cubrir el sartén y cocinar por 20 minutos o hasta que las hojas estén blandas .
4. Añadir tomates picados, sal, pimienta al gusto, vinagre de cidra. Revolver. Disfrute!
5. Refrigerar los sobrantes.

Rinde 6 porciones.



Hierbas verdes y ajo

Ingredientes:

8 tazas de hierbas verdes picadas
1 cucharada de aceite de vegetal
2 ajos, picados
1/4 cucharadita de pimienta rojo (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, hervir 1 taza de agua a fuego mediano.
2. Agregue hierbas verdes, cubra y cocine por 4 minutos, rovolviendo con frecuencia.
3. Destape la olla y cocine hasta que no haiga mas agua, como 5 minutos. Quitar olla del fuego.
4. En un sartén grande caliente aceite a fuego mediano.
5. Agregue ajo y pimienta roja al aceite y cocine por 1 minuto, revolviendo con frecuencia.
6. Añada las hierbas cocinadas al sartén, cocine por 3 minutos y revuelva con frecuencia. Agregue sal y pimienta al gusto.
7. Refrigerar los sobrantes.

Rinde 4 porciones.



Consejos rápidos

- Las hierbas verdes son una mezcla que pueden incluir acelga, col rizada, hojas de berza, hojas de mostaza, hojas de rabano y remolacha.
- Agregue hierbas verde a sopas unos minutos antes de servir.
- 1 lb de hierbas verdes son 8 tazas de verduras verdes picados.
- Recuerde de lavar todas las frutas y verduras antes de consumir.