

Verduras de hojas verdes de invierno

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija verduras de hojas verdes húmedas y frescas, con las hojas brillantes.
- Para preparar verduras de hojas verdes frescas, lave bien las hojas y córteles el tallo.
- Para guardar verduras de hojas verdes frescas, envuélvalas sin lavar en una toalla de papel húmeda, colóquelas en una bolsa plástica y consérvelas en el refrigerador durante 3 a 5 días.
- Las verduras de hojas verdes de invierno contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



Col rizada caliente y ensalada de patatas

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
1 taza de cebolla picada
3 dientes de ajo picados
3 patatas cortadas
1 atado de col rizada
(aproximadamente 1 libra)
con los tallos cortados y picada
1 taza de caldo de pollo con bajo
contenido de sodio
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y el ajo, cocine hasta que estén blandos.
3. Añada las patatas, la col rizada y el caldo. Tape la olla y cocine durante aproximadamente 15 minutos o hasta que las patatas estén blandas.
4. Agregue jugo de limón, sal y pimienta a gusto. ¡Disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.



Acelga y Fideos

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal
2 cebollas cortadas
3 atados de acelga con los tallos
cortados y picada
3 dientes de ajo picados
1 1/2 tazas de tomates picados
1/4 cucharada de hojuelas pimienta
rojo machacadas (opcional)
8 onzas de fideos cocidos
1/4 taza de queso parmesano rallado
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén blandas, revolviendo con frecuencia.
2. Añada la acelga y el ajo a la sartén y cocine hasta que la acelga se encoja.
3. Agregue los tomates y las hojuelas de pimienta roja. Tape y cocine hasta que la acelga esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue los fideos a la mezcla con acelga y agite para mezclar. Distribuya el queso rallado encima. Agregue sal y pimienta a gusto. ¡Disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Agregue col rizada, berza, hojas de mostaza o acelga a sopas y estofados.
- Cocine verduras de hojas verdes de invierno con aceite y ajo como acompañamiento rápido.
- Las verduras de hojas verdes pueden condimentarse con vinagre, jengibre, jugo de limón u hojuelas de pimienta roja.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!