

Braising Greens

Key Points

- For best buy, look for greens that are moist and crisp, with rich green leaves.
- To prepare fresh greens, rinse leaves well and trim leaves from stem.
- To store fresh greens, wrap unwashed greens in a damp paper towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for 3 to 5 days.
- Dark greens contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Collard Greens with Spicy Peanut Sauce

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 cup chopped onion
- 2 garlic cloves, minced
- 1/4 teaspoon crushed red pepper flakes
- 6 cups chopped collard greens
- 1 cup chopped tomatoes
- 2 tablespoons peanut butter
- Black pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion, garlic and red pepper flakes. Cook until soft, about 5 minutes. Stir often.
3. Add greens and 1/4 cup water. Cover and cook until greens are soft, about 15 minutes.
4. Add tomato and peanut butter. Stir well.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from NYC Green Cart Fresh Food Pack



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Greens and Garlic

Ingredients:

- 8 cups chopped braising greens
- 1 teaspoon vegetable oil
- 2 garlic cloves, minced
- 1/4 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)
- salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, bring 1 cup water to a boil over medium heat.
2. Add the braising greens to the pot, cover and cook until the greens wilt, about 4 minutes, stirring often.
3. Uncover the pot and cook until all of the water is gone, about 5 minutes. Remove the pot from the heat.
4. In a large frying pan, heat the oil over medium heat.
5. Add the garlic and crushed red pepper to the oil and cook for 1 minute, stirring often.
6. Add the cooked greens to the frying pan. Cook for 3 minutes, stirring often. Add salt and pepper to taste. Enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Braising greens are a mix of dark greens. The mix of greens can include: collards, kale, Swiss chard, mustard greens, turnip greens and beet greens.
- Braising greens can be added to soups a few minutes before serving.
- 1 pound of greens is about 8 cups chopped greens.
- **Kids can help!** Tearing leafy greens is an easy, fun way to enjoy cooking with your child!

For more information about Stellar Farmers Markets, visit www.nyc.gov/health/farmersmarkets

This material was funded by USDA's Supplemental Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

Cocinando hojas verdes

Puntos Claves

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



Col de berza con salsa de maní picante

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza cebolla picada
- 1 dientes de ajo picado
- 1/4 cucharadita de pimienta roja (opcional)
- 8 tazas de hojas de berza picadas
- 1 taza de tomates picados
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- Pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Caliente aceite en un sartén grande a fuego mediano.
2. Agregue cebolla, ajo, y pimienta roja. Cocine has que estén blandos, como 5 minutos. Revuelve con frecuencia.
3. Agregue las hojas verdes y 1/4 taza de agua. Cubre el sartén y cocine 15 minutos o hasta que las hojas estén blandas.
4. Añada los tomates y mantequilla de maní. Mezcle bien.
5. ¡Sirva y disfrute!
6. Refrigerar lo que sobre.

Rinde 6 porciones.

*Adaptada de NYC Green Cart
Fresh Food Pack*

Hojas verdes y ajo

Ingredientes:

- 8 tazas de hierbas verdes picadas
- 1 cucharada de aceite de vegetal
- 2 ajos, picados
- 1/4 cucharadita de pimienta roja (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, revolviendo 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.
7. Refrigerar lo que sobre.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Las hojas verdes son una mezcla que pueden incluir acelga, col rizada, col de berza, hojas de mostaza, hojas de rábano y remolacha.
- Agregue hierbas verde a sopas unos minutos antes de servir.
- 1 lb de hierbas verdes son 8 tazas de verduras verdes picados.
- **Niños se pueden ayudar!** Arrancando hojas verdes es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!



Para obtener más información sobre Stellar Farmers Markets, visite www.nyc.gov/health/farmersmarkets

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).