

Winter Greens

Key Points

- For best buy, look for greens that are moist and crisp, with rich green leaves.
- To prepare fresh greens, wash 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.
- Winter greens contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Leafy Greens Salad with Apple Dressing

Ingredients:

2 apples
12 cups sliced leafy greens (kale, mustard greens, spinach)
2 tablespoons apple cider vinegar
1 teaspoon lemon juice
2 tablespoons vegetable oil
black pepper to taste

Directions:

1. Chop 1 apple and add to a large bowl. Add greens.
2. To make dressing: shred 1 apple on the smallest holes of a box grater into a small bowl. Add vinegar, lemon juice, and oil.
3. Add dressing to greens, mix well with hands. Add pepper to taste.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from Bon Appetit

Black-eyed Peas and Collard Greens

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1 cup chopped onion
3 garlic cloves, minced
8 cups chopped collard greens
1/4 cup chopped tomato
1/4 cup chopped dill
1 1/2 cups cooked black-eyed peas
black pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook until soft, about 5 minutes. Stir frequently.
3. Add greens, tomato, dill, and 2 cups water. Cook until greens are soft, 20-25 minutes.
4. Add black-eyed peas. Add black pepper to taste. Stir.
5. Serve immediately and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Adapted from www.nytimes.com

Quick Tips

- Add kale, collard greens, mustard greens or Swiss chard to soups and stews.
- Cook winter greens with oil and garlic for a quick side dish.
- Greens can be seasoned with vinegar, ginger, lemon juice or hot pepper flakes!
- **Kids can help!** Tearing leafy greens is an easy, fun way to enjoy cooking with your child!

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



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).

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 córtelas 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.



Ensalada de hojas verdes con aderezo de manzanas

Ingredientes:

2 manzanas
12 tazas de hojas verdes picadas (col rizada, hojas de mostaza, espinaca)
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada de jugo de limón
2 cucharadas aceite vegetal
Pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Pique una manzana y añádalo a un bol grande. Agregue las hojas verdes.
2. Para hacer el aderezo: ralla 1 manzana en los rotos pequeños en un rallador en un bol pequeño. Añada vinagre, jugo de limón, y aceite.
3. Agregue aderezo por los verdes y mezcle bien con los manos. Añada pimienta al gusto.
4. ¡Sirva y disfrute!
5. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Adaptada de Bon Appetit.



Frijoles carita y col de berza

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal
1 taza de cebolla cortada
3 dientes de ajo picados
8 tazas de hojas de berza
1/4 taza tomates picados
1/4 taza de eneldo picado
1 1/2 tazas de frijoles carita cocida
Pimienta negra al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y ajo y cocine hasta que estén blandas, Como 5 minutos. Revuelve con frecuencia.
3. Añada verdes, tomates, eneldo, y 1 1/2 tazas de agua. Cocine hasta que los verdes estén blandas, 20-25 minutos.
4. Agregue los frijoles carita y revuelve. Añada pimienta negra. Revuelve.
5. ¡Sirva inmediatamente y disfrute!
6. Guarde lo que sobre en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Adaptada de www.nytimes.com

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 rojo.
- **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).