



Fundamentos de las Verduras de Hoja Verde

Hojas de Betabel



Collard Greens



Hojas de Mostaza



Las verduras de hoja verde son bajas en calorías y sodio, pero tienen un alto contenido de otros minerales, vitaminas y fibra.

Espinacas



Col China (Bok Choy)

Col Rizada (Kale)



Acelga (Chard)



Hojas de Nabo



Compras y Ahorros

- ❁ Seleccione verduras de hoja verde que se vean crujientes. Evite las hojas marchitas o amarillentas y los tallos oxidados.
- ❁ Las verduras de hoja verde pueden ser más frescas y costar menos cuando están de temporada. La mayoría están disponibles desde la primavera hasta el verano u otoño. La col rizada, las hojas de mostaza y los collard greens están disponibles durante los meses de invierno.
- ❁ Pruebe puestos locales o mercados de agricultores para verduras de hoja verde cuando están de temporada.
- ❁ Las espinacas congeladas tienen buen precio, pero otras verduras de hoja verde congeladas a menudo cuestan más que las frescas.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Envuelva las hojas en una toalla de papel húmeda y refrigere en una bolsa de plástico o recipiente abierto. Utilice la mayoría de las hojas dentro de 5 a 7 días para conservar la mejor calidad.
 - Lave las hojas verdes justo antes de usarlas para reducir el deterioro.
1. Revuelva las hojas en un recipiente grande de agua fresca.
 2. Deje reposar brevemente para permitir que la tierra se asiente.



3. Levante las hojas del agua.
4. Repita hasta que no haya tierra en el fondo del recipiente.
5. Seque las hojas con palmaditas de ser necesario.
- Congele para un almacenamiento más largo. Escalde (cocinar brevemente) antes de congelar para conservar la mejor calidad. Use dentro de 10-12 meses.

Disfrute las Verduras de Hoja Verde

Hojas Verdes con Zanahorias

Ingredientes:

- 8 tazas de **hojas verdes** (pruebe col rizada, col china, acelga, *collard*, hojas de mostaza u otras)
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 2 **zanahorias** grandes, peladas y cortadas en trozos delgados o ralladas gruesamente
- 1 diente de **ajo**, finamente picado o ¼ de cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**
- 1 cucharadita de **cilantro molido** (opcional)
- 1 pizca de **pimienta de cayena** (opcional)
- 1 cucharada de **vinagre**
- 1½ cucharaditas de **salsa de soya** baja en sodio

Preparación:

1. Lave las hojas verdes y sepárelas de los tallos de ser necesario. Corte los tallos transversalmente, si los está usando. Pique o rebane las hojas en tiras delgadas.
2. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio-alto.
3. Añada las zanahorias y tallos si están separados; cocine por 2 minutos. Añada el ajo y cocine por 1 minuto.
4. Añada las hojas verdes, la sal, la pimienta, cilantro y la pimienta cayena, si desea. Revuelva frecuentemente.
5. Cuando las hojas verdes se han vuelto de un color verde brillante y hayan empezado a marchitar, remuévalas del calor. Rocíe con vinagre y salsa de soya. Revuelva suavemente y sirva.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas fáciles y deliciosas con hojas verdes.

Pasta con Verduras de Hoja Verde y Frijoles

Ingredientes:

- 8 onzas de **pasta** (pruebe con pasta tipo penne)
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 3 dientes de **ajo** finamente picado o ¾ de cucharadita de **ajo en polvo**
- 10 onzas de **espinacas congeladas** o 1½ libras de **espinacas frescas**
- 1¾ tazas (1 lata/15 onzas) de **tomates** cortados, en su jugo, enlatados, frescos o congelados
- 1¾ tazas (1 lata/15 onzas) de **frijoles blancos**, escurridos y enjuagados
- ½ cucharadita de **sal**
- ½ cucharadita de **pimienta**
- ½ taza de **queso parmesano** rallado

Preparación:

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Remueva del calor cuando esté cocida.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande. Añada el ajo y cocine a fuego lento hasta que esté tierno.
3. Añada las espinacas, los tomates en su jugo, los frijoles escurridos, la sal y la pimienta. Una vez que la mezcla llegue al punto de hervor, déjela cocinar sin tapar a fuego lento por 5 minutos.
4. Escorra la pasta. Añada la pasta y el parmesano a la mezcla de espinaca. Revuélvalo bien y sirva.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 8 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

Matemáticas de las hojas verdes
1 libra de hojas verdes = 1 a 3 tazas cocidas (el cocer hojas y tallos delgados resulta en menos)



¡Los Niños Pueden

Cuando los niños ayudan a preparar los alimentos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- revolver las hojas en un recipiente con agua para quitar la tierra.
- asgar o cortar las hojas de los tallos gruesos o duros.