

TIPS FOR COOKING LEAFY GREENS

Cooking leafy greens can be a lot of fun. Here are a few examples:

- **Cooking:** Leafy greens can be sautéed, stewed, or put into soups. For example, bok choy can be used in steaming, stir-frying, or braising (a cooking method similar to stewing but typically used for larger chunks of meat and requiring less liquid).
- **Flavors:** It is simple to add taste to greens. Aromatic herbs, spices, onions, garlic, herbs, and spices are great seasoning options since they enhance the taste without adding extra salt. Another way to boost flavors is to use a low-sodium broth.
- **Bitter flavors:** Some greens may have a bitter flavor, such as kale. To counteract the bitterness, add a dash of acid, such as vinegar or lemon juice, just before serving.
- **Salad:** Leafy greens can be used to make a healthy salad with fruits, vegetables, meats, nuts or seeds, and other ingredients.
- **Smoothies:** Greens such as spinach and kale can be blended into fruit smoothies to create a tasty green treat. Make sure to add the greens first, then mix until smooth.

Bonus tips: You might not need to wash the salad greens again if they come in a plastic bag or container labeled "pre-washed." However, always check the label before using, and if you are still unsure, wash the greens

CONSEJOS PARA COCINAR VERDURAS DE HOJAS VERDES

Cocinar verduras de hojas verdes puede ser muy divertido. Aquí están algunos ejemplos:

- **Cocinar:** Las verduras de hojas verdes se pueden saltear, guisar o poner en sopas. Por ejemplo, el bok choy se puede utilizar para cocinar al vapor, sofreír o estofar (un método de cocción similar al guisado, pero que normalmente se utiliza para trozos de carne más grandes y que requiere menos líquido).
- **Sabores:** Es sencillo agregar sabor a las verduras. Las hierbas aromáticas, las especias, las cebollas, el ajo, las hierbas y las especias son excelentes opciones de condimento, ya que realzan el sabor sin agregar sal adicional. Otra forma de realzar los sabores es utilizar un caldo bajo en sodio.
- **Sabores amargos:** algunas verduras pueden tener un sabor amargo, como la col rizada. Para contrarrestar el amargor, agregue una pizca de ácido, como vinagre o jugo de limón, justo antes de servir.
- **Ensalada:** Las verduras de hojas verdes se pueden utilizar para preparar una ensalada saludable con frutas, verduras, carnes, nueces o semillas y otros ingredientes.
- **Batidos:** Las verduras como las espinacas y la col rizada se pueden mezclar en batidos de frutas para crear una delicia verde sabrosa. Asegúrate de agregar primero las verduras y luego mezcla hasta que quede suave.

Consejos adicionales: es posible que no necesites volver a lavar las verduras para ensalada si vienen en una bolsa de plástico o en un recipiente con la etiqueta "prelavada". Sin embargo, siempre revisa la etiqueta antes de usar y, si aún no estás seguro, lava las verduras.

Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

References:

1. U.S. Department of Agriculture. What do I do with leafy greens? <https://wicworks.fns.usda.gov/resources/what-do-i-do-leafy-greens>. Accessed January 26, 2024.
2. New York City Department of Health and Mental Hygiene. Nutrition education handouts for adults. <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nutrition-education-handouts-adult-workshops.pdf>. Accessed January 26, 2024.

RED LEAF SALAD WITH LEMON VINAGRETTE

ENSALADA DE HOJAS ROJAS CON VINAGRÉTA DE LIMÓN



DIRECTIONS

1. Wash and dry all products. Cut the lettuce into bite-sized pieces. Chop the cucumber, cut the radishes into slices, cut the grape tomatoes in half and chop the green onion. Place all salad ingredients in a large bowl.
2. In the order listed, add the ingredients directly to the salad. Toss salad. Taste and adjust to desired flavor by adding more ingredients from the lemon vinaigrette dressing as needed.

DIRECCIONES

1. Lave y seque todos los productos. Corte la lechuga en trozos pequeños. Picar el pepino, cortar los rábanos en rodajas, cortar los tomates uva por la mitad y picar la cebolla verde. Coloque todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande.
2. En el orden indicado, agregue los ingredientes directamente a la ensalada. Mezcle la ensalada. Pruebe y ajuste al sabor deseado agregando más ingredientes del aderezo de vinagreta de limón según sea necesario.

INGREDIENTS

- 1 head of red leaf lettuce
- 1/2 long English cucumber
- 4-5 radishes in a small bunch
- 1-2 cups grape tomatoes
- 1 green cebolla
- 1/4-1/2 cup fresh dill, included for garnish, stem plucking, or chopping if preferred
- Lemon Vinaigrette Dressing:
- 3 tablespoons extra virgin olive oil (or other vegetable oil)
- 1 tablespoon white vinegar
- 1 tablespoon lemon juice
- 1/4-1/2 teaspoon granulated sugar
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon freshly ground black pepper, or to taste

INGREDIENTES

- Ensalada:
- 1 cabeza de lechuga de hoja roja
- ½ pepino inglés largo
- 4-5 rábanos en un manojito pequeño
- 1-2 tazas de tomates uva
- 1 cebolla verde
- ¼-½ taza de eneldo fresco, incluido para decorar, arrancar del tallo o picar si se prefiere
- Aderezo de vinagreta de limón:
- 3 Cucharadas de aceite de oliva virgen extra (u otro aceite vegetal)
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼-½ cucharadita de azúcar granulada
- ½ cucharadita de sal/ ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida o al gusto



SCAN FOR
MORE RECIPES

ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!