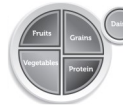




Baby Swiss Chard



NUTRICIÓN

- Contiene altos niveles de calcio
- Vitamina C: Antioxidante, también ayuda en la curación de heridas



SELECCIÓN

- Busque verdes de color verde oscuro y hojas crujientes.



CÓMO SE GUARDA

- No lavar antes de guardar
- Coloque en una bolsa de plástico, envuélvala bien, colóquela en la nevera por hasta 5 días.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague bien bajo agua fría antes de comer.



CÓMO SE PREPARAN

- Hojas y tallos separados
- Use hojas como lo haría con las espinacas
- Los tallos son comestibles, requieren un tiempo de cocción más largo que las hojas.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

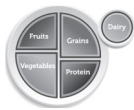
RECETA DE CHARD CREENS

- 1/4 taza de aceite de oliva
 - 2 cucharadas de ajo picado
 - 5 tazas de caldo de pollo
 - 5 manojos de acelga, cortados y picados
 - Sal y pimienta para probar
 - 1 Cucharada de pimienta rojo en escamas (opcional)
1. Caliente el aceite de coco en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue el ajo y saltee durante 2-3 minutos. Vierta el caldo de pollo y cocine a fuego lento durante 30 minutos cubiertos.
 2. Agregue las acelgas verdes a la olla y ponga el fuego a fuego medio alto. Deje que los verdes se cocinen durante aproximadamente 45 minutos, revolviendo ocasionalmente
 3. Reduzca el fuego a medio y sazone con sal y pimienta. Cocine hasta que los verdes estén tiernos. Escorra los greens y agregue los copos de pimienta rojo





Baby Swiss Chard



NUTRICIONALES

- *Contains high levels of calcium*
- *Vitamin C: Antioxidant, also aids in wound healing.*



SELECTION

- Select scapes that are curled, with a yellow-green stalk and a white tender bulb.



STORING

- Do not wash before storing
- Place in plastic bag , wrap tightly, place in fridge for up to 5 days.



CLEANING

- Rinse well under cool running water before eating.



PREPARING

- Separate stem and leaves
- Use leaves as you would spinach
- Stems are edible, require longer cooking time than leaves.



para más información: <https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

CHARD GREENS RECIPE

- 1/4 cup olive oil
- 2 tablespoons minced garlic
- 5 cups chicken broth
- 5 bunches of chard, trimmed and chopped
- Salt and pepper to taste
- 1 Tablespoon red pepper flake (optional)

1. Heat the coconut oil in a large pot over medium high heat. Add garlic and sauté for 2-3 minutes. Pour in the chicken stock and simmer for 30 minutes covered.
2. Add the chard greens to the pot and turn the heat to medium high. Let the greens cook down for about 45 minutes, stirring occasionally.
3. Reduce heat to medium and season with salt and pepper. Cook until greens are tender. Drain greens and add in red pepper flakes.

