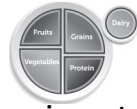




# KALE & COLLARD GREENS



## NUTRITION

- *Vitamin A*: helps with seeing at night and helps the immune system.
- *Vitamin C*: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- *A good source of calcium*: helps keep the bones and teeth strong.



## SELECTION

- Choose greens with a dark green color, a lot of leaves, and thin stems. The greens should not have a strong smell.



## STORING

- Put greens in the refrigerator as soon as possible after you get them. Do not wash greens before storing in the refrigerator. If they are wet, blot them dry.
- Store greens in a clean plastic bag in the produce (crisper) drawer for up to 5 days.



## CLEANING

- Put leaves in a bowl of cold water and swirl around. Lift out of the water with your hands or a slotted spoon.
- Repeat with fresh water until you do not see dirt in the water.
- Dry the leaves.



## PREPARING

- Use as you would use lettuce.
- Kale and collard greens can be added to lots of foods, like scrambled eggs, pasta sauce, soups, or smoothies.



For more information:

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

## KALE CHIPS

4 cups bunch kale (or chard, spinach, or collards)  
1 1/2 tablespoons olive oil

1. Line a cookie sheet with parchment paper (optional).
2. Wash and dry kale. With a knife or kitchen scissors, carefully remove the leaves from the thick stems. Tear into bite-size pieces.
3. Place kale pieces on cookie sheet.
4. Drizzle olive oil over kale and then sprinkle with seasonings of choice.
5. Bake 10 to 15 minutes or until kale is crisp and edges are brown but not burned.

Seasoning suggestions: salt, pepper, onion powder, garlic powder, chili powder, cumin, turmeric, and Parmesan cheese.



# KALE & COLLARD GREENS



## NUTRICIONALES



- **Vitamina A:** ayuda a ver de noche y ayuda al sistema inmunológico.
- **Vitamina C:** ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.
- **Una buena fuente de calcio:** ayuda a mantener fuertes los huesos y los dientes.



## SELECCIÓN

- Elija verdes con un color verde oscuro, muchas hojas y tallos delgados. Los greens no deberían tener un olor fuerte.



## CÓMO SE GUARDA

- Coloque las verduras en el refrigerador lo antes posible después de que las obtenga. No lave las verduras antes de guardarlas en el refrigerador. Si están mojados, sécalos.
- Guarde los greens en una bolsa de plástico limpia en el cajón de productos agrícolas (para verduras) por hasta 5 días.



## CÓMO SE LAVA

- Coloque las hojas en un recipiente con agua fría y revuelva. Levante fuera del agua con sus manos o con una espumadera.
- Llene el recipiente con agua fresca y agite las verduras nuevamente. Repita con agua fresca hasta que no vea suciedad en el agua.
- Seca las hojas.



## CÓMO SE PREPARAN

- Agregue la col rizada y la col rizada a los huevos revueltos, la salsa de pasta, las sopas o los batidos.

## PAPITAS DE COL

4 tazas de col rizada (o acelgas, espinacas o acelgas)  
1 1/2 cucharadas de aceite de olive

1. Alinee una bandeja de horno con papel pergamino (opcional).
2. Lave y seque la col rizada. Con un cuchillo o tijeras de cocina, retire cuidadosamente las hojas de los tallos gruesos. Arranca en trozos del tamaño de un bocado.
3. Coloque las piezas de col rizada en la bandeja para hornear galletas.
4. Rocíe aceite de oliva sobre la col rizada y espolvoree con condimentos de su elección.
5. Hornea de 10 a 15 minutos o hasta que la col rizada esté crujiente y los bordes estén dorados, pero no quemados.

Sugerencias de condimentos: sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo, chile en polvo, comino, cúrcuma y queso parmesano.



para más información:

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

