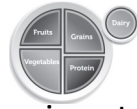




KALE & COLLARD GREENS



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.

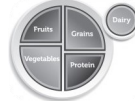
Seasoning suggestions: salt, pepper, onion powder, garlic powder, chili powder, cumin, turmeric, and Parmesan cheese.





COL RIZADA Y COL SILVESTRE

(Kale & Collard Greens)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- *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.
- *Son una buena fuente de calcio:* ayuda a mantener fuertes los huesos y los dientes.



CÓMO SELECCIONAR

- Elija verduras con un color verde oscuro, muchas hojas y tallos delgados. No deben tener un olor fuerte.



CÓMO SE CONSERVA

- Coloque las verduras en el refrigerador lo antes posible después de que las compre. No lave las verduras antes de guardarlas en el refrigerador. Si están mojadas, séquelas.
- Conserva las verduras en una bolsa de plástico limpia en el cajón de verduras por hasta 5 días.



CÓMO SE LAVA

- Coloque las hojas en un recipiente con agua fría y agítelas. Sáquelas del agua con sus manos o con una espumadera.
- Repita con agua fresca hasta que no vea suciedad en el agua.
- Seque las hojas.



CÓMO SE PREPARA

- Use la col rizada y la col silvestre igual como usaría la lechuga.
- Agregue la col rizada y la col silvestre a los huevos revueltos, la salsa de pasta, las sopas o los batidos.



Para más información:

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

“PAPITAS” DE COL

4 tazas de col rizada (o acelgas, espinacas o col silvestre)

1 1/2 cucharadas de aceite de oliva

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

Unas sugerencias de condimentos son: sal, pimienta, cebolla en polvo, ajo en polvo, chile en polvo, comino, cúrcuma y queso tipo parmesano



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin Madison, Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés).