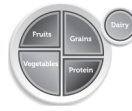




Swiss Chard



NUTRITION

Vitamin C: helps heal cuts & wounds & helps the immune system

Vitamin A: helps with seeing at night & helps the immune system

Magnesium: involved in most body processes



SELECTION

- Select chard with fresh green leaves; avoid those that are yellow or discolored.



STORING

- Store unwashed leaves in plastic bags in the crisper in the refrigerator for 2



CLEANING

- Rinse under cool running water before eating or preparing.



PREPARING

- Remove the hard stem part, roll the leaves and slice.



For more information:

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

OODLES OF NOODLES

Ingredients

2 3/4 cups Penne pasta, whole-wheat, dry (11 oz)

1 1/2 tablespoons Olive Oil

2 1/4 cups grape tomatoes, halved

1 1/2 teaspoons basil, dried

3/4 teaspoon salt

1/4 teaspoon black pepper

1 tablespoon Fresh garlic, minced

3 tablespoons flour, whole wheat

2 1/3 cups Low-sodium vegetable broth

4 cups Swiss chard, fresh, stems removed, chopped

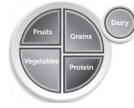
1. In a large pot, bring 2 quarts water to a boil. Gradually stir in pasta and return to a boil. Cook uncovered for about 8-10 minutes until tender. Do not overcook. Drain well.
2. Heat olive oil in a large skillet over medium heat. Add half of tomatoes and cook 2-3 minutes until skins soften. Do not overcook. Reserve remaining tomatoes for step 4. Add basil, salt, pepper, and garlic. Stir.
3. Sprinkle flour over tomatoes. Cook for 30 seconds over medium heat until mixture becomes thick. Add vegetable broth. Bring to a boil and then immediately reduce to low heat.
4. Add Swiss chard and remaining tomatoes. Simmer uncovered over low heat for 1-2 minutes or until Swiss chard is wilted. Pour over pasta. Serve hot.





ACELGAS

(Swiss chard)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Vitamina C: ayuda a que los cortes y las heridas cicatricen y beneficia el sistema inmunológico.

Vitamina A: ayuda a ver de noche y ayuda al sistema inmune

Magnesio: es involucrado en la mayoría de los procesos corporales

✓ CÓMO SELECCIONAR

- Elija acelgas con hojas verdes frescas; evite escoger aquellas que son amarillas o decoloradas.



CÓMO SE CONSERVA

- Guarde las hojas sin lavar en bolsas de plástico en el cajón de verduras en el refrigerador por 2 a 3 días.



CÓMO SE LAVA

Enjuague con agua corriente fría antes de usarlas.



CÓMO SE PREPARA

- Quite la parte dura del tallo, enrolle las hojas y córtelas.



Para más información:

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

MONTONES DE TALLARINES

Ingredientes

- 2 3/4 tazas de pasta tipo *penne*, integral, seca (11 onzas)
- 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 1/4 tazas de tomates uva, cortados a la mitad
- 1 1/2 cucharaditas de albahaca, seca

- 3/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de ajo fresco, picado
- 3 cucharadas de harina de trigo integral
- 2 1/3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 4 tazas de acelgas suiza, fresca, sin tallos, picada

1. En una olla grande, hierva 2 cuartos de galón de agua. Poco a poco agregue la pasta y vuelva a hervir. Cocine sin tapar durante aproximadamente 8 a 10 minutos hasta que estén tiernos. No cocine de más. Escorra bien.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue la mitad de los tomates y cocine de 2 a 3 minutos hasta que las pieles se ablanden. No cocine de más. Reserve los tomates restantes para el paso 4. Agregue la albahaca, la sal, la pimienta y el ajo. Remueva.
3. Espolvoree la harina sobre los tomates. Cocine durante 30 segundos a fuego medio hasta que la mezcla se espese. Agregue caldo de verduras. Deje hervir y luego reduzca inmediatamente a fuego lento.
4. Agregue las acelgas suizas y los tomates restantes. Cocine a fuego lento destapado durante 1-2 minutos o hasta que la acelga se marchite. Vierta sobre la pasta. Sirva caliente.

