

Kale



Prep and Cooking Tips

- Break the leaves from the stalk and trim away the tough center stem. Rinse, then shred or chop.
- Use center stems along with other vegetables to make a soup stock.
- Kale is commonly added in the last steps of soup recipes to avoid overcooking and maintain color.
- Stem whole leaves by rinsing and place in a pan with approximately 1/4 cup water and a pinch of salt. Cover, the cook up to 2 minutes until wilted.
- Try a chopped kale salad with sliced beets, chopped carrots, and mandarin slices OR cooked sweet potatoes, sunflower seeds, and dried cranberries with a vinaigrette dressing.

Shopping and Storage

- Avoid picking kale that has brown, yellow, dry, soft or wilted leaves.
- Store in a bag in the fridge. Kale becomes increasingly bitter the longer it is kept, so eat within two or three days.
- For the longest shelf life, rinse kale right before using.

Nutrition:

- Kale is rich in vitamin A, vitamin C, vitamin K, and fiber.
- Vitamin A helps maintain good vision, vitamin C keeps skin healthy and fights infection, and vitamin K helps stop cuts from bleeding too much and builds strong bones.
- Fiber helps you feel full longer and prevents constipation.



USDA is an equal opportunity provider and employer

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP
For more information about SNAP and how to apply, visit YourTexasBenefits.com

Col Rizada



Preparación y consejos para cocinar

- Rompa las hojas del tallo, y recorte el tronco duro central. Enjuague y luego o piqué.
- Use el centro de tallos junto con otras verduras para hacer un caldo.
- El col rizado normalmente se agrega en los últimos pasos de recetas de sopa para evitar guisarla de mas y mantener su color.
- Cocine al vapor hojas enteras. Enjuague y coloque en una sartén cn aproximadamente 1/4 de agua y un puño de sal. Cubra, luego cocine hasta 2 minutos hasta que se ablanden.
- Pruebe una ensalada de col rizada picada con betabel en rebanadas, zanahorias picadas, y rebanadas de mandarín o camote cocido, semillas de girasol, y los arándanos secos con un aderezo de vinagreta.

Compras y Almacenamiento

- Evite la col rizada que tiene hojas de color café, amarillo, seco y suave o marchitadas.
- Almacene en una bolsa en el refrigerador. Col rizada se vuelve amarga con el tiempo, por eso se recomienda comer entre dos o tres días.
- Para el tiempo de vida más larga, enjuague la col rizada justo antea de usar.

Nutricion:

- Col rizada tiene vitamin A, vitamin C, vitamin K y fibra.
- La vitamin A ayuda a mantener la vision saludable, la vitamin C mantiene la piel saludable y combate la infeccion, y la vitamin K ayuda a detener el sangrado y fortalece los huesos.
- La fibra nos ayuda a mantenernos llenos y prevenir estreñimiento.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades
Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés)
del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés)
Para mas informacion sobre SNAP y para como poder aplicar,
visite la pagina YourTexasBenefits.com