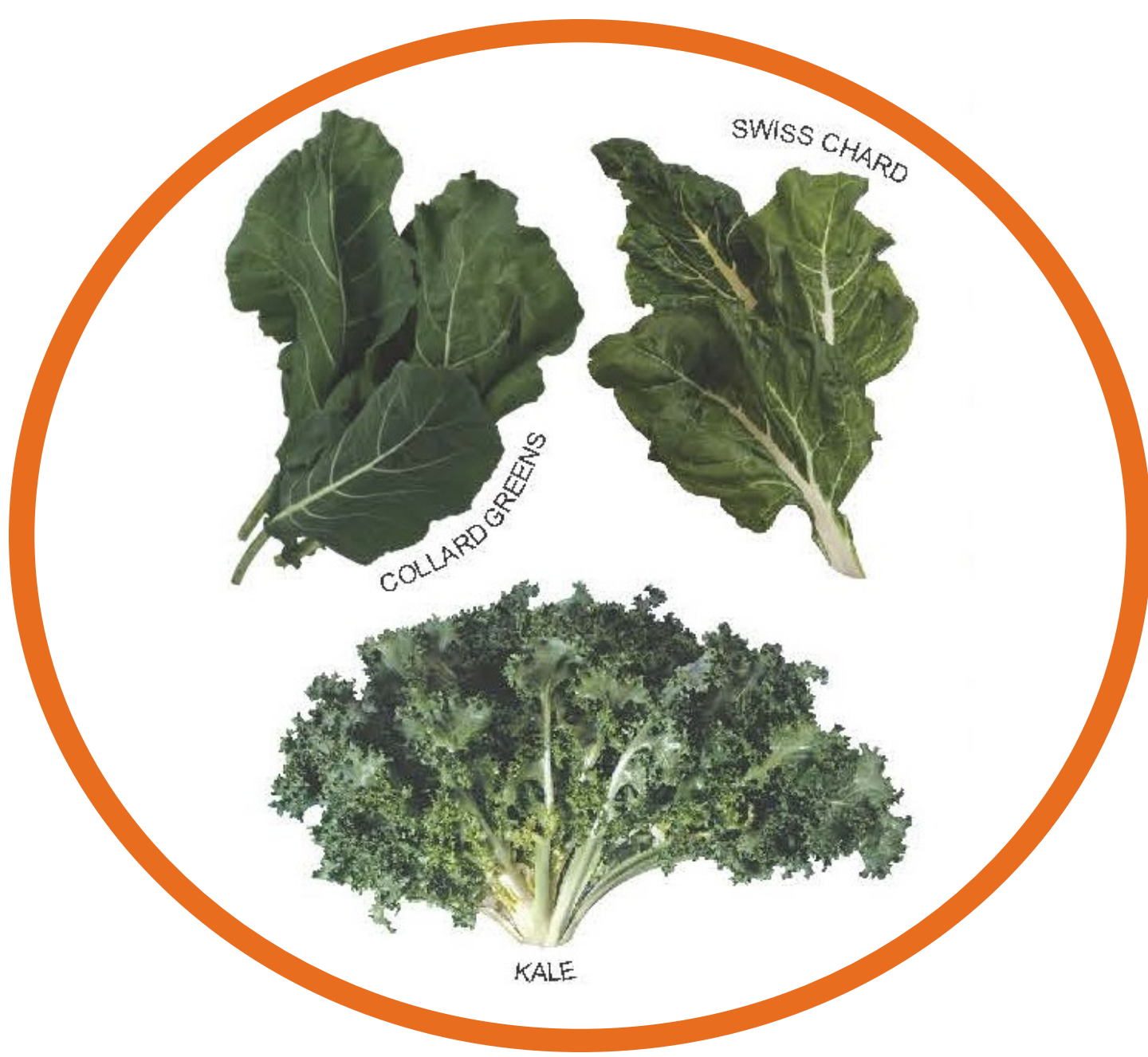


Collards, Kale, Swiss Chard



Comfy Greens Quick-Skillet Style

Time needed: 25 minutes

"Greens" is a broad term for plant leaves eaten as a vegetable-collards, kale, Swiss chard, spinach and beet greens. The taste and texture depend on the type of green. Some may taste better eaten raw like spinach and lettuce which are sweeter and more tender. Kale and Swiss chard are tougher so taste better when cooked.

Helpful Hint: Two cups of raw greens makes about ½ cup cooked.

INGREDIENTS

- 4 cups fresh greens - collards, Swiss chard, kale or beet greens
- ¾ cup red bell pepper
- ½ cup onion (about 1 small)
- 2 teaspoons olive oil
- 1 teaspoon Kosher salt
- ½ cup water, or to cover

Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

DIRECTIONS

1. Wash all produce before beginning.
2. Trim stems and discard unwanted stems.
3. Cut collard greens into 1" strips.
4. Cut peppers into 1/4" pieces.
5. Cut onions into thin slices, ready to sauté.
6. Heat oil in a 2+ quart sauce pan on medium-high heat. Add the onion and salt and cook until onions are translucent.
7. Add red bell peppers and collard greens to the pan.
8. Add water a bit at a time until all greens are covered, cook until tender (about 20 minutes).

How to Store

- Store unwashed leaves in plastic bags in the crisper in the refrigerator for 2 to 3 days. Wash before using.
- To extend storage time: rinse with water, lay out on paper towels and roll up, secure with rubber band and store in refrigerator.

More Tips

- Choose leafy greens with fresh, full leaves.
- Avoid greens that have brown, yellow, spotted, wilted or slimy leaves.
- Wash greens thoroughly before use.
- Cut stems from leafy greens immediately before cooking.

For more information, visit: www.leafy-greens.org



Recipe from USDA Mixing Bowl; graphic from cdph.gov.ca; Photos by SandG Productions



Verduras de sartén rápida

Tiempo Necesario: 25 minutos

Verdes es un término amplio para las hojas de plantas que se comen como vegetales: Col Rizada, Acelga, Espinaca y hojas de rábano (hojas de mostaza). El sabor y la textura dependen del tipo de vegetales verdes y pueden tener mejor sabor crudos o cocidos. La espinaca y la lechuga tienen un sabor más dulce y tierna, la col rizada y la acelga son más duras, y las hojas de mostaza tienen un sabor más amargo.

Consejo útil: dos tazas de verduras crudas hacen aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de cocido.

Cómo Almacenar

- Guarde las hojas sin lavar en bolsas de plástico en la gaveta del refrigerador por 2 a 3 días. Lavar antes de usar. Para extender el tiempo de almacenamiento: enjuague con agua, extienda sobre toallas de papel y enrolle, asegure con una banda de goma y guárdelo en el refrigerador.

Consejos

- Elija hojas verdes con hojas frescas y llenas.
- Evite las verduras que tengan hojas marrones, amarillas, manchadas, marchitas o viscosas.
- Guarde las verduras en una bolsa de plástico en el refrigerador por dos a cinco días.
- Lave bien las verduras antes de usar.
- Corte los tallos de las hojas verdes inmediatamente antes de cocinar.

INGREDIENTES

- 4 tazas berza,
- celgas, col rizada o hojas de rábano (hojas de mostaza)
- $\frac{3}{4}$ taza pimienta roja
- $\frac{1}{2}$ taza cebolla (aproximadamente 1 pequeña)
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 cucharadita sal Kosher
- $\frac{1}{2}$ taza agua

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

DIRECCIONES

1. Lave todas las verduras antes de comenzar.
2. Recorte los tallos y deseche los tallos no deseados.
3. Corte las hojas de berza en tiras de 1".
4. Corte los pimientos en trozos de aproximadamente $\frac{1}{4}$ " en tamaño. Corte la cebolla en rodajas finas, listas para sofreír.
5. Incorpore las cebollas cortadas en una olla a fuego medio-alto. Agregue la sal y el aceite y cocine hasta que las cebollas estén transparentes.
6. Añada los pimientos rojos y la berza a la olla.
7. Agregue el agua un poco a la vez hasta que todas las hojas estén cubiertas.
8. Cocínelas hasta que estén blandas (unos 20 minutos).



Receta de USDA Mixing Bow: Gráfico de cdp.gov.ca: Fotos por SandG Productions



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION