

Leafy Green Vegetables



Nutrition Facts:

Leafy green vegetables are an excellent source of vitamin A which keeps eyes and skin healthy and helps protect against infections.

Leafy green vegetables are an excellent source of folate which may reduce a woman's risk of having a child with a brain or spinal cord defect.

Selection:

There are many types of leafy greens such as spinach, collard greens, kale, mustard greens, and turnip greens.

Choose leafy greens that are fresh, young, and tender.

Avoid leafy greens with limp, dried, or yellowed leaves, and greens with coarse stems.

Storage:

Keep leafy greens in the refrigerator crisper drawer and use within 2 days. (Kale can be kept for up to 5 days.)

Preparation:

Wash greens well in cold water, drain well.

Trim off tough stems.

Serving ideas:

Leafy greens may be eaten raw in salads.

For cooked leafy greens, place them in a saucepan or pot in $\frac{1}{2}$ inch of cold water and cook over medium heat 3-8 minutes, or until tender. Some leafy greens, like collard greens, may take longer to become soft.

Recipe: Quick-steamed Greens

Ingredients

4 cups sliced collard greens, stems removed
 $\frac{1}{2}$ teaspoon fresh lemon juice
 $\frac{1}{8}$ teaspoon chili powder
 $\frac{1}{8}$ teaspoon salt

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Steam greens for about 4 minutes until crisp tender.
3. Toss with lemon juice, chili powder, and salt.
4. Serve hot.

Makes 4 servings

Nutrition information per serving: Calories, 15; carbohydrate, 3 gm; protein, 2 gm; total fat, 0 gm; saturated fat, 0 gm; trans fat, 0 gm; cholesterol, 0 mg; fiber, 2 gm; sodium, 87 mg; calcium, 58 mg; folate, 105 mcg; iron, 1 mg; percent of calories from fat, 0%.



This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. ADHS 5/09



Verduras de Hojas



Datos de Nutrición:

Las verduras de hojas verdes son una excelente fuente de vitamina A que mantiene los ojos y la piel sanos y ayuda a proteger contra infecciones.

Las verduras de hojas verdes son una excelente fuente de ácido fólico que puede ayudar a disminuir el riesgo de que una mujer tenga un bebé con un defecto cerebral o de la columna vertebral.

Selección:

Hay muchos tipos de verduras de hojas verdes como las espinacas, col rizada, kale, hojas de mostaza y hojas de nabo.

Escoja las hojas verdes que estén frescas, tiernas y blancas.

Evite las verduras con hojas mustias, secas o amarillentas y las que tienen tallos gruesos.

Para almacenar:

Mantenga las verduras de hojas verdes en el refrigerador y úselas dentro de 2 días. (el kale se puede guardar hasta por 5 días.)

Preparación:

Lave las hojas verdes en agua fría y escúrralas bien.

Recorte los tallos gruesos.

Ideas para servir:

Las verduras de hojas verdes se pueden comer crudas en ensaladas.

Para verduras de hojas verdes cocidas, colóquelas en una cacerola o una olla en $\frac{1}{2}$ pulgada de agua fría y cocine a fuego medio de 3 a 8 minutos o hasta que esté blando. Algunas verduras de hojas verdes, como la col rizada, pueden durar más para ablandarse.

Receta: Verduras Rápidas al Vapor

Ingredientes

4 tazas de col rizada cortada, sin los tallos
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de jugo de limón fresco
 $\frac{1}{8}$ de cucharadita chile en polvo
 $\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine al vapor las verduras por unos 4 minutos hasta que ablanden ligeramente.
3. Agregue el jugo de limón, chile en polvo y sal.
4. Sirva caliente.

4 porciones

Información de nutrición por porción: 15 calorías, 3 gm de carbohidratos, 2 gm de proteína, 0 gm de grasa total, 0 gm de grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 2 gm de fibra, 87 mg de sodio, 58 mg de calcio, 105 mcg de ácido fólico, 1 mg de hierro y 0% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

