



Local PICK OF THE MONTH

May 2024

Kale

Easy Sauteéd Kale

Ingredients

- 1 bunch of kale.
- 1/2 small onion, thinly sliced.
- 1-2 cloves garlic, thinly sliced.
- 1 tablespoon olive oil.
- 1/4 tsp salt and pepper.
- Juice of 1/2 lemon.

Directions

- Remove kale leaves from their stems and coarsely chop. Rinse them but do not dry.
- Heat oil in a pan over medium heat. Add onion and cook for 3-4 minutes until starting to soften.
- Add garlic and cook for another minute.
- Add kale leaves and stir in salt and pepper.
- Cover pan and cook for about 5 minutes until tender, stirring occasionally.
- Top with lemon juice prior to serving.

Yields 6, 1/2 cup servings.

Nutrition information per serving: 40 calories, 2.5 g fat, 1 g fiber, 3 g carbohydrates, 1 g protein

Recipe adapted from thekitchn.com.

What's so great about kale?

- One cup of kale provides more than 100% of the daily value of vitamins A, C and K.
- Kale is a good source of calcium and potassium.
- For a milder taste, choose kale with flat leaves. Curly kale has a stronger taste.



What's the best way to eat kale?

- Massage raw kale with your hands to soften the leaves and reduce the bitterness.
- Substitute kale in recipes that use spinach or collard greens.
- Add kale to stir fry, salad, pasta, soup, smoothies, and more.

Selection and preparation

Selection	Storage
Choose dark-colored kale with firm leaves.	Store in the refrigerator in an airtight container for up to a week.
Preparation	Cooking
Rinse kale under cold, running water and pat dry.	Steam, sauté, blanch, or boil.



Samaritan
Health Services



Local

SELECCION DEL MES

Mayo 2024

Col Rizada/Kale

Col Rizada salteada

Ingredientes

- 1 manojo de col rizada.
- 1/2 cebolla pequeña, en rodajas finas.
- 1-2 dientes de ajo, en rodajas finas.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1/4 cucharada de sal y pimienta.
- Jugo de 1/2 limón.

Instrucciones

- Retire las hojas de sus tallos y píquelas en trozos grandes. Enjuáguelos pero no los seque.
- Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine durante 3-4 minutos hasta que empiece a ablandarse.
- Agregue el ajo y cocine por un minuto mas.
- Agregue las hojas de col rizada y agregue sal y pimienta.
- Tape la sartén y cocine durante unos 5 minutos hasta que estén suaves, removiendo ocasionalmente.
- Cubra con jugo de limón antes de servir.

Rinde 6 porciones de 1/2 taza.

Información nutricional por

porción: 40 calorías, 2.5 g grasa, 1 g fibra, 3 g carbohidratos, 1 g proteína

Receta adaptada de thekitchn.com.

¿Qué tiene de bueno la col rizada?

- Una taza de col rizada aporta mas del 100% del valor diario de vitaminas A, C y K.
- La col rizada es una buena fuente de calcio y potasio.
- Para un sabor mas suave, elija col rizada con hojas planas. Las rizadas tiene un sabor mas fuerte.



¿Cuál es la mejor forma de comer col rizada?

- Masajee la col rizada cruda con las manos para suavizar las hojas y reducir lo amargo.
- Sustituya la col rizada en recetas que usen espinacas o acelga
- Agregue col rizada a salteados, ensaladas, pastas, sopas,

Selección y Preparación

Selección	Almacenamiento
Elija col rizada de color oscuro con hojas firmes.	Guárdelo en el refrigerador en un recipiente hermético hasta por una semana
Preparación	Modo de cocinarlo
Enjuague la col rizada con agua corriente fría y séquela con palmaditas.	Cocínela al vapor, salteada, sumergida en agua hirviendo o hiérvala.



Samaritan
Health Services