



# Local PICK OF THE MONTH

December 2025

## Leafy Greens

### Kale Salad with Nuts and Seasonal Fruits

#### Ingredients

- 4 cups Kale raw and thinly shredded
- 1/3 cup salad dressing (non-creamy)
- 1/3 cups nuts (chopped)
- 1.5 cups fresh fruits (cubed or sliced)
- 1/3 cup dried fruit (optional)

#### Directions

- Toss kale with a non-creamy salad dressing of your choice.
- Massage well with hands for about 1-2 minutes. Don't be afraid to squeeze!
- Allow kale to sit for an hour, if possible.
- Add the additional ingredients and serve!

Yields 4, 1.5 cup serving size.

**Nutrition information per serving:** 247 calories, 19 g fat, 6 g fiber, 17 g carbohydrates, 6 g protein

Recipe adapted from eatfresh.org

### What's so great about leafy greens?

- Dark green leaves contain small amounts of Omega-3 fats.
- They provide a variety of phytonutrients that protect our cells from damage and our eyes from age-related problems.
- Contain vitamin C, E, K which keeps our immune systems strong, protects cells in our body from damage and keeps our immune system healthy and helps our bodies heal quickly, respectively.
- Overall, eating hard greens contributes to healthy eyes, bones and teeth.



### Serving ideas for leafy greens?

- Cook collards, swiss chard, and spinach for a mild or sweeter flavor.

### Selection and preparation

| Selection                                                                                                                    | Storage                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| When buying leafy greens, try to choose more crisp, deeply colored greens. Try avoiding yellowed, browned or wilted leaves.  | Keep them whole until you need to use them. Remove discolored leaves before storing. They stay good for 3-5 days!                         |
| Preparation                                                                                                                  | Cooking                                                                                                                                   |
| Wash in cold water and remove tough stems before cooking. Swiss chard stems are edible but must cook longer than the leaves. | Eat them raw, steamed or sauteed. Bake kale for kale chips. Adding additional fats (avocado, veg oil, nuts) to get full nutrient benefit. |



Samaritan  
Health Services



# local SELECCIÓN DEL MES

Diciembre 2025

## Verduras de hoja verde

### Ensalada de Kale con frutos secos y frutas de temporada

#### Ingredientes

- 4 tazas de Kale crudo y finamente rallado
- 1/3 taza de aderezo para ensaladas (no cremoso)
- 1,5 tazas de frutas frescas (en cubos o rodajas)
- 1/3 tazas de frutas secas (opcional)

#### Instrucciones

- Mezcle el Kale con un aderezo para ensaladas no cremoso de su elección.
- Masajee bien con las manos durante 1 o 2 minutos. ¡No tenga miedo de apretar!
- Deje reposar el Kale durante una hora, si es posible.
- ¡Añada los ingredientes adicionales y sirva!

Rinde 4 porciones de 1.5 tazas

**Información nutricional por porción:** 247 calorías, 19 g de grasa, 6 g de fibra, 17 g de carbohidratos, 6 g de proteína.

Receta adaptada de eatfresh.org

### ¿Qué tienen de bueno las Verduras de hoja verde?

- Las hojas de color verde oscuro contienen pequeñas cantidades de grasa Omega-3.
- Proporcionan una variedad de fitonutrientes que protegen sus células del daño y nuestros ojos de los problemas relacionados con la edad.
- Contienen vitamina C, E, K que mantienen nuestro sistema inmunológico fuerte, protegen las células de nuestro cuerpo contra daños y mantienen nuestro sistema inmunológico saludable y ayudan a que nuestros cuerpos se curen rápidamente.



### ¿Ideas para servir las Verduras de hoja verde?

- Cocine el Kale, las acelgas y espinacas para obtener un sabor suave o más dulce.

### Selección y preparación

| Selección                                                                                                                                                     | Almacenamiento                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Al comprar verduras de hoja verde, elija las más frescas y de colores intensos. Evite las hojas amarillentas, marrones o marchitas.                           | Consérvelas enteras hasta que las necesite. Retire las hojas descoloridas antes de guardarlas. ¡Se conservan en buen estado de 3 a 5 días!                                                                  |
| Preparación                                                                                                                                                   | Modo de cocinarlas                                                                                                                                                                                          |
| Lavar con agua fría y retirar los tallos duros antes de cocinar. Los tallos de acelga son comestibles, pero deben cocinarse durante más tiempo que las hojas. | Cómalas crudas, al vapor o salteadas. Hornee la col rizada para preparar chips de col rizada. Agregue grasas adicionales (aguacate, aceite vegetal, frutos secos) para aprovechar al máximo sus nutrientes. |



Samaritan  
Health Services