



## COLLARD GREENS

### **WHAT ARE COLLARD GREENS?:**

Collard greens are in the cabbage family and grow with loose, large, opened leaves instead of in a tight head like cabbage. These dark, leafy vegetables are fibrous and have a strong flavor. They are usually cooked to create a mellow taste and a tender bite. Collard greens are an excellent source of vitamin A, vitamin C, and folate, as well as a good source of calcium and fiber.

### **HOW TO SELECT COLLARD GREENS:**

Look for leaves that are fresh and brightly colored.

### **HOW TO PREPARE COLLARD GREENS:**

Rinse the collard greens in cold water. Tear the leaves away from the center stem and roughly chop them.

**Raw Collard Greens:** Use fresh collard greens in place of lettuce in sandwiches, tacos, or salads.

**Sautéed Collard Greens:** Place collard greens, 1 chopped onion, and 2 garlic cloves in a large pan, and add enough chicken or vegetable broth to cover the contents. Simmer over medium heat for 25-30 minutes or until greens are tender. Season with salt and pepper and serve.

**Cooking with Collard Greens:** Add chopped collard greens to a soup, stew, or stir-fry.



## BERZA

### **¿QUÉ ES LA BERZA?:**

La berza es de la familia de la col o repollo. A diferencia del repollo crece con las hojas sueltas, largas y abiertas, no apretadas. Este vegetal de hojas de color verde oscuro es fibroso y tiene un sabor fuerte. Usualmente se usan para crear un bocado tierno y de sabor suave. Además de ser una buena fuente de calcio y fibra, la berza es una fuente excelente de vitamina A, C y ácido fólico.

### **CÓMO SELECCIONAR LA BERZA:**

Al escoger las berzas fíjese que sus hojas no estén marchitas y sean de color brillante.

### **CÓMO PREPARAR LA BERZA:**

Enjuague la berza con agua fría. Arranque las hojas del centro del tallo. Corte las hojas verdes en trozos medianos.

**Berza Cruda:** Use hojas de berza frescas para reemplazar la lechuga en sándwiches, tacos, o ensaladas.

**Berza Salteada:** Agregue a las berzas picadas 1 cebolla picada y 2 dientes de ajo, luego cúbralas con suficiente caldo de pollo o vegetales. Cocínelas de 25 a 30 minutos o hasta que ablanden. Sazónelas con sal y pimienta, y sírvalas.

**Berza para Cocinar:** Agregue berza picada a sus sopas, guisos, o sofritos.