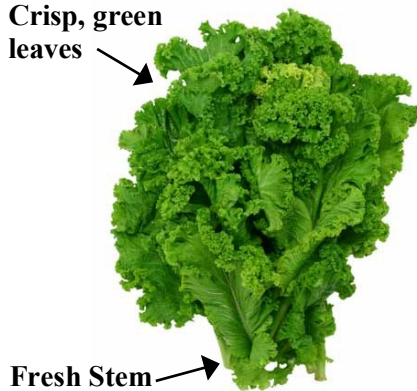


Crisp, green
leaves



Fresh Stem

Mustard Greens

Choose

- Look for crisp green leaves with fresh stems.
- Avoid leaves that are withered or have brown spots.
- Avoid dried out, brown, or split stems.

Nutrition Facts

- **Vitamin A**
- **Vitamin C**
- **Vitamin K**
- **Folate**

Store

- Wrap unwashed leaves in paper towels.
- Store in plastic bags in the refrigerator.
- Use within 5 days.



Prepare

- Rinse leaves well to remove sand and dirt.
- Place in a covered container with 1/2 inch of water. Then steam in microwave for 1-2 minutes.
- Add chopped mustard greens to quesadillas, meatballs or chili.
- Stir-fry with low-fat sausage or tofu and other vegetables.



Serve

- Offer toddlers small cooked pieces to pick up and eat.
- Serve kids stir-fried mustard greens with rice or noodles.
- Have older kids mix steamed mustard greens into chili.
Serve with corn bread.
- Serve homemade purees immediately to infants over 6 months old or freeze.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.

Hojas crujientes
y verdes



Tallos frescos

Hojas de Mostaza

Escoger

- escoja hojas crujientes y verdes con tallos frescos.
- Evite las hojas que están marchitas o tienen manchas pardas.
- Evite los tallos secos, marchitas o partidos.

Datos de Nutrición

- Vitamina A
- Vitamina C
- Vitamina K
- Ácido fólico

Guardar

- Envuelva las hojas, sin lavar, en toallas de papel.
- Guárdelas en bolsas plásticas en el refrigerador.
- Úselas en cinco días.



Preparar

- Lávelas muy bien para quitar la arena y tierra.
- Colóquelas en un recipiente con tapadera con 1/2 pulgada de agua. Luego cocine a vapor en el microondas durante 1-2 minutos.
- Agregue hojas de mostaza en pedacitos a quesadillas, albóndigas o chili.
- Sofría con salchichas bajas en grasa o tofu y otras verduras.



Servir

- Ofrezca a los niños pequeños pedacitos cocidos que puedan tomarlos y comerlos con las manos.
- Sirva las hojas de mostaza sofritas con arroz y fideos.
- Deje que los niños mayorcitos mezclen hojas de mostaza cocinadas al vapor con el chili. Sirva con pan de barra.
- Sirva de inmediato los purés hechos en casa a bebés mayorcitos de seis meses o congélelos.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.