



# Collard Greens

## Choose

- Pick bunches with crisp, dark green leaves.
- Avoid leaves that are wilted, yellow or damaged.

## Nutrition Facts

- **Vitamin A**
- **Vitamin C**
- **Calcium**
- **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 the microwave for 1-2 minutes.
- Puree cooked collard greens in a blender. Add to soups or lasagna.
- Stir-fry with low-fat sausage and other vegetables.
- Sauté 2 cups collard greens with 1/2 cup shredded apple and 1 tbsp. olive oil.



## Serve

- Give toddlers small, cooked pieces to pick up and eat.
- Give kids scrambled eggs mixed with collard greens and cheese.
- Serve older kids stir-fried collard greens with rice, noodles or 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.



Manojos de hojas crujientes  
y de color verde oscuro

### **Datos de Nutrición**

- **Vitamina A**
- **Vitamina C**
- **Calcio**
- **Ácido fólico**

# Hojas de Col

## **Escoger**

- Escoja manojos de hojas crujientes y de color verde oscuro.
- Evite las hojas que estén marchitas, amarillas o dañadas.

## **Guardar**

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



## **Preparar**

- Enjuague las hojas muy bien para retirar arena y tierra.
- Colóquelas en un recipiente cubierto con 1/2 pulgada de agua. Luego cocínelas al vapor en el microondas durante 1-2 minutos.
- Sofría con salchichas bajas en grasa y otras verduras.
- Haga un puré con las hojas cocidas en la licuadora. Agréguelo a sopas o lasaña.
- Dore en 1 cucharada de aceite de oliva, 2 tazas de hojas de col y 1/2 taza de manzana rayada.



## **Servir**

- Sirva a los niños pequeños en trocitos para que puedan tomarlos y comérselos con la mano.
- De a los niños huevos revueltos con hojas de col y queso.
- Sirva hojas de col sofridas con arroz, fideos, o corn bread a los niños más grandes.
- Sirva de inmediato los purés hechos en casa a los 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.