

# Easy Ways to ..... Enjoy Fresh Greens



## 1. Buy

- ❖ Choose greens with crisp, bright leaves with no yellow or brown spots.

## 2. Store

- ❖ Before storing:
  - **Lettuce and salad greens:** Wrap leaves in a dry paper towel.
  - **Bunched greens with stems (kale, collard greens):** Chop off ends of stems and wrap ends in a damp paper towel.
  - **Herbs:** Wrap entire bunch in a slightly damp paper towel.
- ❖ Keep all greens in the refrigerator, unwashed, in a sealed plastic bag.



## 3. Wash

- ❖ Place greens in a bowl and cover with water.
- ❖ Shake greens under the water to loosen any dirt. Allow dirt to settle.
- ❖ Gently lift out greens and discard water. Repeat as needed.

## 4. Prepare

- ❖ Sauté onions and garlic in oil. Add leafy greens and cook until tender.
- ❖ Blend spinach or kale with frozen fruit to make a smoothie or with beans to make a delicious dip.
- ❖ Add chopped leafy greens to soups, stews and pasta sauces. Cook until tender.
- ❖ Add fruits, other vegetables, nuts or beans to raw chopped greens for a hearty salad.



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

**NYC**  
Health

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# Maneras sencillas de... disfrutar de las verduras de hoja frescas



## 1. Compre

- ❖ Elija verduras de hoja crujientes, brillantes y sin manchas de color amarillo o café.

## 2. Almacene

- ❖ Antes de almacenar:
  - **Lechuga y verduras de hoja para ensaladas:** envuelva las hojas en una toalla de papel seca.
  - **Verduras de hoja en manojo con tallos (col rizada, berza):** corte las puntas de los tallos y envuelva los extremos en una toalla de papel húmeda.
  - **Hierbas:** envuelva todo el manojo en una toalla de papel ligeramente húmeda.
- ❖ Guarde todas las verduras de hoja en el refrigerador, sin lavar, en una bolsa de plástico sellada.



## 3. Lave

- ❖ Coloque las verduras de hoja en un tazón y cúbralas con agua.
- ❖ Agite las verduras de hoja debajo del agua para aflojar la suciedad y déjela que se asiente.
- ❖ Levante lentamente las verduras de hoja y deseche el agua. Repita según sea necesario.

## 4. Prepare

- ❖ Saltee las cebollas y el ajo en aceite. Agregue las hojas verdes y cocínelas hasta que estén blandas.
- ❖ Mezcle la espinaca o la col rizada con frutas congeladas para preparar un batido o con frijoles para preparar una deliciosa salsa.
- ❖ Agregue las hojas verdes cortadas a las sopas, guisados y salsas para pasta. Cocínelas hasta que estén blandas.
- ❖ Agregue frutas, otras verduras, frutos secos o frijoles a las verduras de hoja cortadas y crudas para preparar una ensalada saludable.



Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).