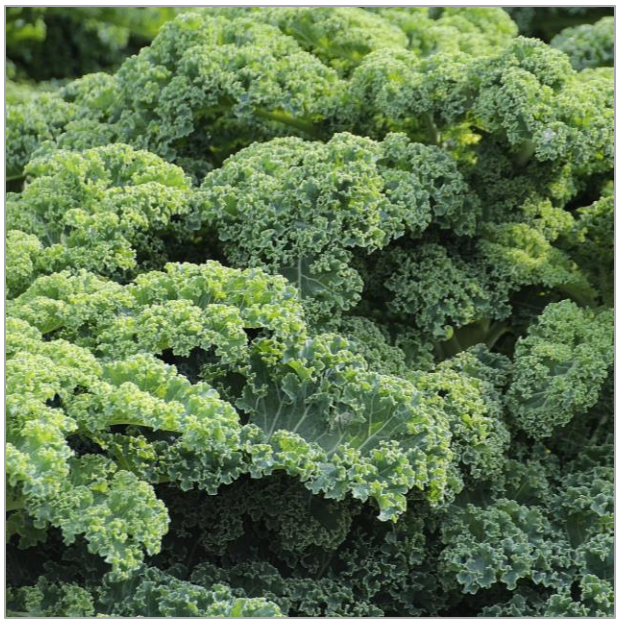
Kale



Season: Feb.-March & Sept.-Nov.

Selection: Pick leaves the size of your hand. Harvest old leaves first that are on the lowest part of the stem.

Growing Tip: Tastes better after a few frosts. Grows well in containers.

Storage: Store in loose bag in refrigerator for one-two weeks or wash and dry with damp paper towel in container.

North Texas Food Bank

ntfb.org/nutrition-services

Col rizada

Temporada: Feb.-Marzo & Sept.-Nov.

Selección: Pick deja el tamaño de tu mano. Cosecha primero las hojas viejas que están en la parte más baja del tallo.

Consejo de crecimiento: Sabe mejor después de unas heladas. Crece bien en contenedores.

Almacenamiento: Conservar en una bolsa suelta en el refrigerador durante una-dos semanas, o lavar y secar con una toalla de papel húmeda en el recipiente.

North Texas Food Bank

ntfb.org/nutrition-services

Kale Cheddar Frittata

Adapted by: www.nourishedsimply.com

INGREDIENTS:

- 6 whisked eggs
- 1 tablespoon of milk
- 2 teaspoons of olive oil
- 1 clove of minced garlic
- 1 cup of chopped kale
- 1 cup of cheddar
- Pinch of Salt and pepper

Servings: 8
Time: 25 minutes

DIRECTIONS:

1. Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit and Coat 9x9 pan with olive oil
2. Sautee kale, garlic and olive oil in pan on medium heat for 2 to 3 minutes
3. In separate bowl add milk and eggs
4. Once kale has cooled, combine with cheese, salt, pepper, and egg and milk mixture
5. Pour egg and kale mixture into pan and cook for 20 –25 minutes or until browned and eggs are fully cooked.

Scan QR Code for more recipes!

This institution is a provider of equal opportunities. This material was funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Col rizada Cheddar Frittata

Adaptado de : www.nourishedsimply.com

INGREDEINTES:

- 6 huevos batidos
- 1 cucharada de leche
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de col rizada picada
- 1 taza de queso cheddar
- Dash Sal y pimienta

Porciones: 8
Tiempo: 25 minutos

PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit y cubra la sartén 9x9 con aceite de oliva
2. Saltee la col rizada, el ajo y el aceite de oliva en una sartén a fuego medio durante 2 a 3 minutos
3. En un tazón separado agregue la leche y los huevos
4. Una vez que la col rizada se haya enfriado, combine con queso, sal, pimienta y mezcla de huevo y leche.
5. Vierta la mezcla de huevo y col rizada en la sartén y cocine durante 20 a 25 minutos o hasta que se dore hasta que los huevos estén completamente cocidos

¡Escanea el código QR para obtener más recetas!

Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).