

LEAFY GREENS + PECAN SALAD



4 servings



15 minutes



Ingredients

- 1 large bunch greens - spinach, swiss chard, kale, lettuce, washed and stemmed
- 1 large apple or peach (optional for sweetness)
- 1/2 cup pecans
- 1/2 cup freshly grated parmesan or 3 tablespoons nutritional yeast

Dressing:

- 1/4 cup pecan oil
- 1/2 a lemon, juice only
- 3 small garlic clove, pressed or minced, or 1 1/2 tsp garlic powder
- 1 teaspoon Dijon mustard
- Salt + pepper, to taste

Directions

1. Add all dressing ingredients to a small jar or bowl. Shake or whisk together until well-combined. Set aside.
2. Wash and remove the thick bottom stem of the leaves. You may remove the entire stem if you'd like, but we like to leave the thinner part for a pop of colour and added texture.
3. Stack a few leaves on top of one another and roll together. Slice along the rolled leaves, cutting into smaller, bite-sized pieces.
4. Slice the apple or peach into thin, bite-sized pieces, if using.
5. Add chopped greens to a large serving plate or bowl. Top with sliced apples, pecans, and parmesan or nutritional yeast. Pour dressing over and toss to combine well. Taste and add additional salt and pepper, as needed.

ENSALADA DE VERDURAS DE HOJA VERDE Y NUECES PECANAS



4 porciones



15 minutos



Ingredientes

- 1 manojo grande de verduras de hoja verde (espinaca, acelga, col rizada, lechuga), lavadas y sin tallo
- 1 manzana o durazno grande (opcional para endulzar)
- 1/2 taza de nueces pecanas
- 1/2 taza de parmesano recién rallado o 3 cucharadas de levadura nutricional

Vinagreta:

- 1/4 taza de aceite de nuez pecana
- 1/2 limón, solo el jugo
- 3 dientes de ajo pequeños, prensados o picados, o 1 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Añade todos los ingredientes del vinagreta a un frasco o tazón pequeño. Agita o bate hasta que estén bien combinados. Reserva.
2. Lava y retira el tallo inferior grueso de las hojas. Puedes retirar todo el tallo si lo deseas, pero nosotros preferimos dejar la parte más fina para darle un toque de color y textura.
3. Apila unas cuantas hojas una encima de otra y enrolla. Corta las hojas enrolladas a lo largo, en trozos pequeños.
4. Si usas manzana o durazno, corta en trozos finos.
5. Agrega las verduras picadas a un plato o tazón grande. Cubre con la fruta en rodajas, nueces pecanas y parmesano o levadura nutricional. Vierte el vinagre y revuelve para mezclar bien. Prueba y añade más sal y pimienta, si es necesario.

GREENS STORAGE

☀ fall/winter/early spring



Short-Term Storage (Refrigerator)

Remove any rubber bands or ties and discard damaged or yellowing leaves. Wash thoroughly in cold water, gently swishing to remove dirt. Lift the greens out of the water so grit stays behind. Dry completely using a salad spinner or clean kitchen towels — excess moisture leads to spoilage.

Store loosely in a container or plastic bag lined with paper towels to absorb moisture. Avoid packing tightly. Keep in the refrigerator crisper drawer, and replace paper towels if they become damp to extend freshness.

Long-Term Storage (Freezing)

For hardy greens like spinach, kale, or collards, blanch in boiling water for 1–2 minutes. Immediately transfer to an ice bath to stop the cooking process. Once cooled, drain well and squeeze out as much excess moisture as possible.

Portion into airtight freezer bags, remove excess air, label, and freeze for several months. Frozen greens work best in soups, stews, sautés, and smoothies.

ALMACENAMIENTO DE VERDURAS DE HOJA VERDE

☀ otoño/invierno/principios de primavera



Almacenamiento a corto plazo (refrigerador)

Retire las gomas elásticas o ataduras y deseche las hojas dañadas o amarillentas. Lávelas bien con agua fría, revolviéndolas suavemente para eliminar la tierra. Retire las hojas del agua para que no queden residuos. Séquelas completamente con una centrifugadora de ensaladas o toallas de cocina limpias; el exceso de humedad las echa a perder.

Consérvelas sin apretar en un recipiente o bolsa de plástico forrada con toallas de papel para absorber la humedad. Evite empacarlas apretadas. Consérvelas en el cajón de verduras del refrigerador y reemplace las toallas de papel si se humedecen para prolongar su frescura.

Almacenamiento a largo plazo (congelación)

Para verduras resistentes como la espinaca, la col rizada o la berza, escaldarlas en agua hirviendo durante 1 o 2 minutos. Transferirlas inmediatamente a un baño de hielo para detener la cocción. Una vez frías, escurrirlas bien y exprimirlas al máximo.

Distribuir en bolsas herméticas para congelar, eliminar el exceso de aire, etiquetar y congelar durante varios meses. Las verduras congeladas son ideales para sopas, guisos, salteados y batidos.

GREENS NUTRITIONAL TIPS

☀ fall/winter/early spring



For the most nutrition, enjoy leafy greens both raw and lightly cooked. Pair them with healthy fats like olive oil or pecans to help absorb key vitamins, and add a source of vitamin C, such as lemon or bell peppers, to boost iron absorption. Choose gentle cooking methods like steaming or quick stir-frying instead of boiling, and rotate varieties like kale, spinach, and chard to get a wider range of nutrients.

Key Nutritional Tips:

- **Boost Absorption:** Pair greens with healthy fats (avocado, olive oil) to absorb fat-soluble vitamins like K, A, and E.
- **Maximize Iron:** Combine greens with Vitamin C (citrus, tomatoes, bell peppers) to help your body absorb non-heme iron.
- **Raw vs. Cooked:** Eat raw for Vitamin C, but cook (steam/sauté) for better calcium and iron absorption, especially in spinach.
- **Avoid Overcooking:** Boiling causes loss of nutrients; opt for quick steaming or sautéing.
- **Rotation is Key:** Switch between kale, spinach, arugula, and chard to ensure a wide range of nutrients and avoid excessive consumption of a single nutrient.
- **Smart Storage:** Keep greens fresh by washing, drying thoroughly, and storing with a paper towel to absorb moisture.

Simple Ways to Add More Greens:

- **Smoothies:** Blend spinach or kale into morning smoothies.
- **Sautéed:** Sauté with garlic and oil for a quick side dish.
- **Wraps:** Use collard or lettuce leaves instead of tortillas.
- **Soups:** Add sturdy greens like kale or chard to soups.

CONSEJOS NUTRICIONALES DE VERDURAS DE HOJA VERDE

☀ otoño/invierno/principios de primavera



Para obtener los mejores nutrientes, disfrute de las verduras de hoja verde tanto crudas como ligeramente cocidas. Combínelas con grasas saludables como aceite de oliva o nueces pecanas para facilitar la absorción de vitaminas esenciales, y añada una fuente de vitamina C, como limón o pimientos, para potenciar la absorción de hierro. Elija métodos de cocción suaves, como al vapor o salteados, en lugar de hervir, y alterne variedades como la col rizada, las espinacas y las acelgas para obtener una mayor variedad de nutrientes.

Consejos nutricionales claves:

- Mejora la absorción: Combina verduras de hoja verde con grasas saludables (aguacate, aceite de oliva) para absorber vitaminas liposolubles como la K, la A y la E.
- Maximiza el hierro: Combina verduras de hoja verde con vitamina C (cítricos, tomates, pimientos) para ayudar a tu cuerpo a absorber el hierro no hemo.
- Crudo vs. Cocido: Cómelo crudo para obtener vitamina C, pero cocínalo (al vapor o salteado) para una mejor absorción de calcio y hierro, especialmente en el caso de las espinacas.
- Evita la cocción excesiva: Hervirlo provoca la pérdida de nutrientes; opta por cocinarlo rápidamente al vapor o saltearlo.
- La rotación es clave: Alterna entre col rizada, espinacas, rúcula y acelga para garantizar una amplia gama de nutrientes y evitar el consumo excesivo de un solo nutriente.
- Almacenamiento inteligente: Mantén las verduras frescas lavándolas, secándolas bien y guardándolas con una toalla de papel para absorber la humedad.

Maneras sencillas de agregar más verduras de hoja verde:

- Batidos: Licúa espinacas o col rizada para preparar batidos matutinos.
- Salteados: Saltéalos con ajo y aceite para una guarnición rápida.
- Wraps: Usa hojas de col rizada o lechuga en lugar de tortillas.
- Sopas: Agrega verduras resistentes como col rizada o acelga a las sopas.

SHOPPING LIST

Classic Texas Greens

Elgin Farmers' Market

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ 2 lbs greens | } | You can find vegetables and fresh herbs at
Brown Farmer, Shepard's Flock Farm, Chaparral
Cultivation Emporium and Nava Farms |
| ☐ 1 onion | | |
| ☐ 3-4 cloves garlic | | |
| ☐ 4-6 slices thick-cut bacon (optional) - Amber Oaks Ranch | | |
| ☐ Hot sauce (optional) - Chaparral Cultivation Emporium and Nava Farms | | |

Pantry

- ☐ 1 tbsp brown sugar
- ☐ 2-3 tbsp apple cider vinegar
- ☐ 4 cups chicken or vegetable stock

Leafy greens and pecan salad

Elgin Farmers' Market

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ 1 large bunch greens | } | You can find vegetables and fresh herbs at
Brown Farmer, Shepard's Flock Farm, Chaparral
Cultivation Emporium and Nava Farms |
| ☐ 1/2 cup pecans - Yegua Creek Farms | | |

Pantry

- ☐ 1/2 cup freshly grated parmesan or 3 tablespoons nutritional yeast
- ☐ 1 large apple or peach (optional for sweetness)

LISTAS DE LA COMPRA

Verduras clásicas de Texas

Mercado de agricultores de Elgin

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ 2 libras de verduras verdes | } | Puede encontrar vegetales y hierbas frescas en Brown Farmer, Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium and Nava Farms |
| ☐ 1 cebolla | | |
| ☐ 3-4 dientes de ajo | | |
| ☐ 4-6 rebanadas de tocino cortado grueso (opcional) - Amber Oaks Ranch | | |
| ☐ Salsa picante (opcional) - Chaparral Cultivation Emporium and Nava Farms | | |

Despensa

- ☐ 1 cucharada de azúcar morena
- ☐ 2-3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- ☐ 4 tazas de caldo de pollo o verduras

Ensalada de verduras de hoja verde y nueces pecanas

Mercado de agricultores de Elgin

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ 1 manojo grande de verduras | } | Puede encontrar vegetales y hierbas frescas en Brown Farmer, Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium and Nava Farms |
| ☐ 1/2 taza de nueces pecanas - Yegua Creek Farms | | |

Despensa

- ☐ 1/2 taza de parmesano recién rallado o 3 cucharadas de levadura nutricional
- ☐ 1 manzana o durazno grande (opcional para endulzar)