

LEAFY GREENS PESTO



4 servings



15 minutes

Ingredients

- 1 large bunch greens - spinach, swiss chard, kale
- ½ cup pecans
- 7fl oz pecan oil
- 1 clove garlic
- ½ cup parmesan or 3 tablespoons nutritional yeast
- 2 tablespoons lemon juice (optional)

Directions

1. Place the ingredients in a food processor. Season to taste with salt and freshly ground black pepper.
2. Blend for a few seconds until it begins to come together and is smooth.
3. Taste the pesto for seasoning, and add a squeeze of lemon juice if you like.
4. If not using immediately, you can store the pesto in a jar, it will keep for a week in the fridge. Or you can put it into ice-cube trays and freeze. Then transfer cubes to a freezer bag for later use.



PESTO DE VERDURAS DE HOJA VERDE



4 porciones



15 minutos

Ingredientes

- 1 manojo grande de verduras verdes: espinaca, acelga, col rizada
- ½ taza de nueces pecanas
- 200 ml de aceite de nuez pecana
- 1 diente de ajo
- ½ taza de parmesano o 3 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas de jugo de limón (opcional)

Preparación

1. Coloca los ingredientes en un procesador de alimentos. Sazona al gusto con sal y pimienta negra recién molida.
2. Licúa durante unos segundos hasta que la mezcla comience a integrarse y esté suave.
3. Prueba el pesto para sazonar y añade un chorrito de jugo de limón si lo deseas.
4. Si no lo vas a usar inmediatamente, puedes guardar el pesto en un frasco; se conservará una semana en el refrigerador. También puedes colocarlo en cubiteras y congelarlo. Luego, transfiere los cubitos a una bolsa para congelar para usarlos más tarde.



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

Leafy greens pesto

Elgin Farmers' Market

- ☐ 1 large bunch greens
- ☐ 1 clove garlic
- ☐ 1/2 cup pecans - **Yegua Creek Farms**
- ☐ 7fl oz pecan oil - **Yegua Creek Farms**

} You can find vegetables and fresh herbs at
**Brown Farmer, Shepard's Flock Farm, Chaparral
Cultivation Emporium and Nava Farms**

Pantry

- ☐ 1/2 cup freshly grated parmesan or 3 tablespoons nutritional yeast
- ☐ 2 tablespoons lemon juice (optional)

Sauteed greens

Elgin Farmers' Market

- ☐ 2 lbs greens
- ☐ 4 cloves garlic, coarsely chopped
- ☐ 2 tbsp pecan oil - **Yegua Creek Farms**

} You can find vegetables and fresh herbs at
**Brown Farmer, Shepard's Flock Farm, Chaparral
Cultivation Emporium and Nava Farms**

Pantry

- ☐ 1 tablespoon soy sauce (optional)

LISTAS DE LA COMPRA

Pesto de verduras de hoja verde

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 diente de ajo | | |
| ☐ | 1/2 taza de nueces pecanas - Yegua Creek Farms | | |
| ☐ | 7 onzas líquidas de aceite de nuez - Yegua Creek Farms | | |

Despensa

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | 1/2 taza de parmesano recién rallado o 3 cucharadas de levadura nutricional |
| ☐ | 2 cucharadas de jugo de limón (opcional) |

Verduras de hoja verde salteadas

Mercado de agricultores de Elgin

- | | | | |
|--------------------------|---|---|--|
| ☐ | 2 libras de verduras de hoja verde | } | Puede encontrar vegetales y hierbas frescas en
Brown Farmer, Shepard's Flock Farm, Chaparral
Cultivation Emporium and Nava Farms |
| ☐ | 4 dientes de ajo, picados en trozos grandes | | |
| ☐ | 2 cucharadas de aceite de nuez - Yegua Creek Farms | | |

Despensa

- | | |
|--------------------------|---|
| ☐ | 1 cucharada de salsa de soya (opcional) |
|--------------------------|---|