

Swiss Chard

How to Prepare:

Clean leaves and cut out the tough center stem, then cut in slices

How to Use :

Swiss chard is similar to spinach or kale. It can be eaten raw in salads or sandwiches or cooked and added to pasta, stir fry or a soup.



How to Store :

Keep in the fridge for up to 1 week

Nutrition Facts:

Swiss Chard is low in calories but rich in Vitamins K,A,C,E, Magnesium, Iron, Potassium and Fiber!

Acelga

Como Preparar:

Limpie las hojas y corte el tallo central resistente, luego corte en rodajas

Como Usar:

Como las espinacas o la col rizada. Se puede comer crudo en ensaladas o sándwiches o cocido y añadido a la pasta, saltear o una sopa.



Como Almacenar:

Póngalas en el refrigerador por un máximo de una semana.

Datos de Nutrición:

Bajo en calorías, grasas, y colesterol. Alta en fibra, hierro, magnesio, potasio y Vitamina K,A,C,E.