



Kale

Baked Kale Frittata

Ingredients

- olive or vegetable oil
- 3 cups chopped kale
- ¼ cup water
- 5 eggs
- ½ cup skim milk
- 2 oz (½ cup grated) cheddar cheese
- ½ tsp. salt
- ¼ tsp. pepper

Directions

1. Preheat oven to 375° F. Lightly coat 9-inch round baking pan with oil.
2. Wash and chop kale. Chop onion.
3. Heat oil in large frying pan on medium-high. Add onion. Sauté 3 to 5 minutes, until soft and brown.
4. Stir in kale and water. Cover and cook 5 minutes. Remove pan from heat and allow mixture to cool.
5. In large bowl, combine eggs, milk, cheese, salt, and pepper. Blend in kale mixture.
6. Pour mixture into baking pan. Bake 20 min.
7. Remove from oven and let set for 2 to 3 minutes. Slice into 6 wedges.

Prep time: 10 minutes

Cooking time: 30 minutes

Makes: 6 Servings

Recipe adapted from GET FRESH! Division of Nutritional Sciences, Cornell University and Cornell Cooperative Extension.

Choosing

Look for fresh kale with bright-colored and firm leaves. Avoid leaves that are dull, yellowing or wilted.

Storing

Refrigerate dry kale in an airtight container for up to a week. Rinse kale just before using. Freeze extra kale for longer storage. For the best quality, blanch leaves for 2 minutes. Cool in ice water for 1 minute, then drain, package, and freeze. Use within 1 year.





Col Rizada

Frittata de Col Rizada al Horno

Ingredientes

- Spray vegetal para cocinar
- 1 manojo de hojas de col rizada
- 1 cebolla grande
- 1 cdta. de aceite vegetal
- 1/4 taza de agua
- 5 huevos 1/2 taza de leche descremada
- 2 onzas de queso cheddar bajo en grasa que equivale a 1/2 tza. rallado
- 1/2 cdta. de sal 1/4 cdta. de pimienta

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Rinde: 6 porciones

Directions

1. Precaliente el horno a 375° F. Cubra un molde para hornear redondo de 9 pulgadas con aceite en spray vegetal. 1. Enjuague y pique la col rizada. Pique la cebolla.
2. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla. Saltee de 3 a 5 minutos, hasta que estén suaves y dorados.
3. Agregue la col rizada y el agua. Tape y cocine por 5 minutos. Retire el sartén del fuego y deje que la mezcla se enfríe.
4. En un tazón grande mezcle los huevos, la leche, el queso, la sal y la pimienta. Incorpore la mezcla de col rizada.
5. Transfiera la mezcla a un molde para hornear. Hornear 20 min.
6. Retirar del horno y dejar reposar de 2 a 3 minutos. Corte la frittata en rodajas.

Receta adaptada de GET FRESH! Division of Nutritional Sciences, Cornell University and Cornell Cooperative Extension.

Eligiendo

Busca col rizada fresca con hojas firmes y de colores vivos. Evita las hojas opacas, amarillentas o marchitas.

Guardando

Refrigere la col rizada seca en un recipiente hermético hasta por una semana. Enjuáguela justo antes de usarla. Congele el exceso de col rizada para conservarla por más tiempo. Para obtener la mejor calidad, escalde las hojas durante 2 minutos. Enfríelas en agua con hielo durante 1 minuto; luego escúrralas, enváselas y congélelas. Consúmlas en un plazo de un año.