



BLT News & Line

April 2016

TEXAS A&M
AGRILIFE
EXTENSION

Kale versus Spinach: Which is best?



Kale has become a popular choice for people looking to enjoy the benefits of eating leafy green vegetables. Kale is an excellent source for vitamin K and is high in antioxidant nutrients. With its high fiber content, kale provides great support for the digestive system. The health benefits of kale, along with its beautiful leaves and earthy flavor has led some to make the claim that Kale is better than Spinach. But, is it really?

Spinach, like kale, is a dark, leafy green vegetable that is packed with vitamins, minerals and anti-inflammatories. Spinach is among the most nutrient dense foods available and can be eaten raw or cooked. Spinach should be chosen when the leaves are deep green, without signs of yellowing or bruising. Like kale, avoid washing spinach before storing as washing will make the spinach spoil faster. Wash just before using. Spinach can be stored in a plastic bag with as much air removed as possible and can be refrigerated for up to five days.

Kale and Spinach are excellent sources of vitamins and antioxidants. These leafy greens can each be classified as a superfood because of the variety of health benefits they offer. So, which is best?

Perhaps the most appropriate answer is that you can't go wrong with either. Try each and choose the one that fits your taste best. Another option is to combine the two. Spinach and kale go great together in a salad.



Source: Jon Perrott, Program Coordinator, Better Living for Texans Recipes
Compiled & Distributed by: Jymann Davis, Galveston County Extension Agent
Family & Consumer Sciences, 281-309-5049
Distributed by: Sharon Mitchiner, BLT Program Assistant, 281-309-5048

Selecting

Select kale that has firm, deep colored leaves and moist hardy stems. Kale should be stored at cool temperatures to prevent wilting. The leaves should look fresh, not wilted or brown. Kale can be stored in plastic storage bags with as much of the air removed as possible. It can be stored in the refrigerator without washing for about five days to avoid fast spoilage. Leaves should be washed before use.

Cooking

Kale must be cooked properly to enjoy the maximum nutritional benefits. It is recommended that the leaves are cut into half-inch slices and the stems into quarter-inch lengths. The kale should be steamed for five minutes.

Serving Tips

Kale makes an excellent addition to a smoothie. Try a half-cup chopped kale and one cup of your favorite dairy product and enjoy!

Kale Chips

4 cups bunch kale
1 ½ tablespoons olive oil

Line a cookie sheet with parchment paper (optional). Wash and dry kale. With a knife or kitchen scissors, carefully remove the leaves from the thick stems. Tear into bite-size pieces. Place kale pieces on cookie sheet. Drizzle olive oil over kale and then sprinkle with seasonings of choice. Bake 10-15 minutes or until kale is crisp and edges brown but not burned. Makes: 6 servings, Calories: 63, Fat: 4 grams, Protein: 3 grams, Dietary Fiber: 1 gram

Find out about our "New" program
A Fresh Start to a Healthier You
or schedule the Walk Across Texas event with
the Walk & Talk nutritional series.
contact: Sharon Mitchiner at 281-309-5048



En español, Línea de Noticias BLT

Abril 2016

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION

Col rizada versus espinaca: ¿Qué opción es mejor?

La col rizada se ha convertido en una opción popular entre las personas que buscan disfrutar de los beneficios de consumir vegetales de hojas verdes.



La col rizada es una excelente fuente de vitamina K y tiene un alto contenido de nutrientes antioxidantes. Gracias a su alto contenido de fibras, la col rizada es muy buena para el sistema digestivo. Debido a sus beneficios para la salud, junto con sus hermosas hojas y sabor a tierra, algunas personas sostienen que la col rizada es mejor que la espinaca. Pero, ¿es así realmente?

La espinaca, al igual que la col rizada, es un vegetal con hojas verde oscuro lleno de vitaminas, minerales y antiinflamatorios. La espinaca es uno de los alimentos con mayor densidad de nutrientes y se puede comer cruda o cocida.

Se debe elegir la espinaca cuando sus hojas son de color verde oscuro, sin signos de amarillamiento o magulladuras. Al igual que la col rizada, se debe evitar lavar la espinaca antes de almacenarla ya que al lavarla se echa a perder más rápido. Lavar justo antes de consumirla. La espinaca se puede almacenar en una bolsa de plástico con la menor cantidad de aire posible y se puede conservar en el refrigerador por hasta cinco días. La col rizada y la espinaca son excelentes fuentes de vitaminas y antioxidantes. Estos vegetales de hojas verdes se pueden clasificar como superalimentos debido a la gran variedad de beneficios para la salud que ofrecen. Entonces, ¿qué opción es mejor? Tal vez, la respuesta más adecuada es que no se puede equivocar con ninguna de las dos opciones. Pruebe ambas y elija la que más le guste. Otra opción es mezclar las dos. La espinaca y la col rizada es una gran combinación para una ensalada.

Source: Jon Perrott, Program Coordinator, Better Living for Texans Recipes
Compiled & Distributed by: Jymann Davis, Galveston County Extension Agent-
Family & Consumer Sciences, 281-309-5049
Distributed by: Sharon Mitchiner, BLT Program Assistant, 281-309-5048

Seleccionar

Seleccione la col rizada que tenga hojas firmes y oscuras y tallos húmedos y robustos. La col rizada se debe conservar a bajas temperaturas para que no se eche a perder. Las hojas deben tener un aspecto fresco, no marrón ni marchito. La col rizada se puede almacenar en bolsas de almacenamiento de plástico con la menor cantidad de aire posible. Se puede conservar en el refrigerador sin haber sido lavada durante aproximadamente cinco días para evitar que se eche a perder rápidamente. Las hojas se deben lavar antes de consumirlas.

Cocinar

La col rizada se debe cocinar adecuadamente para aprovechar al máximo sus beneficios nutricionales. Se recomienda cortar las hojas en rebanadas de media pulgada y los tallos en un cuarto de pulgada de longitud. La col rizada se debe cocinar al vapor durante cinco minutos.

Consejos para servir:

La col rizada es un excelente ingrediente para hacer licuados. Pruebe añadir media taza de col rizada picada y una taza de su producto lácteo favorito y ¡disfrute!

Chips de col rizada

4 tazas de col rizada 1½ cucharada y media de aceite de oliva

Fornar una placa para hornear con papel manteca (opcional). Lavar y secar la col rizada. Con un cuchillo o tijera de cocina, cortar cuidadosamente las hojas de los tallos gruesos. Cortar en trozos del tamaño de un bocado. Colocar los trozos de col rizada en la placa para hornear. Rociar la col rizada con aceite de oliva y luego condimentar a su gusto. Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que la col rizada esté crujiente y sus bordes estén marrones pero no quemados. Rinde: 6 porciones, Total de calorías: 63 Grasas totales: 4 gramos, Proteínas: 3 gramos, Fibra alimentaria: 1 gramo

Descubra más sobre nuestro "Nuevo" programa
un Nuevo Comienzo para una Mejor Salud o el
Programa Caminando a Traves de Texas
con serie Nutricional Caminar y Hablar
Contacto: Sharon Mitchiner en 281-309-5048