

Arroz, guisantes, y verduras de hojas verdes

Este plato se llama Hoppin 'John y tradicionalmente lleva repollo verde, pero lo puedes sustituir con col rizada, acelga, o cualquier otra verdura de hoja verde que te guste. Es también tradicional añadirle jamón (le puedes añadir una rodaja si gustas), pero nosotros utilizamos pimentón ahumado para obtener ese sabor ahumado sin carne. Puedes comprar pimentón, en un frasco o lata en el supermercado



“Verduras de hojas verdes, oscuras son deliciosas y ricas fuentes de nutrientes, y en el verano tenemos la suerte de tener acceso a muchas de estas verduras que son cultivadas localmente”.

Deval Patrick
Gobernador de Massachusetts

ADULT: YES | HANDS-ON TIME: 35 MINUTES | TOTAL TIME: 35 MINUTES | MAKES: 4 PORCIONES



LAVA tus manos con agua y jabón y sécalas.

LIMPIA la cubierta de tu cocina con una esponja.

REÚNE todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

RESTREGA todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

PREPARA tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones.

UTENSILIOS DE COCINA

Cucharas para medir

Cuchillo afilado
(se necesita supervisión adulta)

Tabla de cortar

Olla grande con tapa

Espátula resistente al calor

Un abrelatas

Taza medidora

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, pelada y picada
- ¾ de cucharadita de sal
- ¾ de libra de berza fresca (u otras verduras de hojas verdes), sin tallos y hojas picadas
- ½ cucharadita de pimentón ahumado (si lo deseas)
- ¼ cucharadita de tomillo seco
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 lata de 15 onzas de guisantes de ojo negro, drenado (o 2 tazas cocidas)
- 2 tazas de arroz integral cocido
- Pimienta negra
- Salsa picante (si lo deseas)

INSTRUCCIONES

1. Coloca la olla en la estufa y enciéndela a término medio. Cuando la olla esté caliente, añádele el aceite con cuidado.
2. Cuando el aceite esté caliente, añádele la cebolla y la sal, y cocínala, revolviéndola ocasionalmente, hasta que la cebolla esté suave y comience a dar un color claro, entre unos 6 a 7 minutos.
3. Agrégale las coles, el pimentón y tomillo, y cocina hasta que las hojas verdes se ablanden, aproximadamente un minuto. Agrégale el agua, revuélvela, tapa la olla y deja cocinarla hasta que las hojas verdes estén tiernas, entre unos 5 a 10 minutos.
4. Revuelve el vinagre, los guisantes de ojo negro y el arroz. Cubre la olla, baja el fuego al mínimo y cocina por 5 minutos. Ahora pruébalo. ¿Necesita pimienta negra? ¿Más sal? ¿Más vinagre? Si es así, añádeles y pruébalo de nuevo.
5. Sírvelo de inmediato, con salsa picante, si lo deseas.

Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.

GUÍA VISUAL DE VERDURAS DE HOJAS VERDES

Hay una gran variedad de verduras de hojas verdes, oscuras, las cuales son también conocidas como “hojas verdes para cocinar” porque son robustas y se mantienen bien en una receta de cocina.



La espinaca es suave, se puede comer bien sea cruda o cocida.

Coles tienen hojas anchas y planas, y mucho sabor.



Kale pertenece a la familia de la col y viene en muchas variedades deliciosas.



Acelga sabe a la espinaca, pero tiene tallos gruesos que endulzan cuando se cocina.

Verduras de hojas de mostaza pueden ser un poco picantes, pero pierden un poco de su sabor después de ser cocinadas.



Verduras de hojas verdes, oscuras son ricas en vitaminas A y C, calcio, hierro y fibra, lo que las convierte en unos de los alimentos más saludables que puedes comer.

La temporada para su cosecha es agradable y larga porque los robustos verdes pueden sobrevivir climas fríos.



Sarah y Ryan Voiland

La granja Red Fire utiliza más de 100 acres de tierra fértil en Granby y Montague, MA, para producir sosteniblemente verduras orgánicas certificadas, frutas, huevos, plantas de jardín y flores para el área metropolitana de Boston y el oeste de Massachusetts. Los agricultores Ryan y Sarah Voiland, y el personal de Red Fire trabajan para proveer la más alta calidad de comida fresca durante las cuatro estaciones del año. Se producen más de 300 variedades de hortalizas y frutas, incluyendo las acelgas, la col rizada, mezcla de ensaladas, espinacas y verduras verdes asiáticas.



Mass in Motion

Better health. It's your move. ©

www.mass.gov/massinmotion

Para suscribirse a

CHOPCHOP

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite www.chopchopmag.org



Massachusetts
grown...and fresher!™

new balance
FOUNDATION

Kids in Motion. Communities in Action. Lives in Balance.

¡NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: www.mass.gov/massinmotion/chopchop