



GREENS WITH CARROTS

Ingredients

- 8 cups greens (try kale, bok choy, chard, collard, mustard or others)
- 2 teaspoons vegetable oil
- 2 large carrots, (peeled and cut in thin strips or coarsely shredded)
- 1 clove garlic, minced or 1/4 teaspoon garlic powder
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper
- 1 teaspoon ground coriander (optional)
- 1 pinch cayenne pepper (optional)
- 1 Tablespoon vinegar
- 1 1/2 teaspoons low sodium soy sauce



Preparation

1. Wash hands with soap and water.
2. Wash greens and separate leaves from stems if needed. Slice stems crosswise, if using. Chop or slice leaves into thin strips.
3. Heat oil in large skillet over medium-high heat (350 degrees F in an electric skillet).
4. Add carrots and stems, if desired; cook for 2 minutes. Add garlic and cook for 1 minute.
5. Add greens, salt, pepper, coriander and cayenne, if desired. Stir often.
6. When greens have turned bright green and begun to wilt, remove from heat. Sprinkle vinegar and soy sauce over the top. Toss gently and serve.
7. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Carrots have health benefits such as they are good for your eyes and prevent eyes problems; they can lower your risk of cancer; they help your heart; the fiber in carrots can help keep blood sugar levels under control, and they're loaded with vitamin A and beta-carotene, which there's evidence to suggest can lower your diabetes risk.





HOJAS VERDES CON ZANAHORIAS

Ingredientes

- 8 tazas de hojas verdes
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 zanahorias grandes, (peladas y cortadas en trozos delgados o ralladas gruesamente)
- 1 diente de ajo, finamente picado o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 pizca de pimienta de cayena (opcional)
- 1 cucharada de vinagre
- 1 1/2 cucharaditas de salsa de soya
- baja en sodio



Preparacion

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Lave las hojas verdes y sepárelas de los tallos de ser necesario. Corte los tallos transversalmente, si los está usando. Pique o rebane las hojas en tiras delgadas.
3. Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio-alto (350 grados F si está usando un sartén eléctrico).
4. Añada las zanahorias y tallos si desea; cocine por 2 minutos. Añada el ajo y cocine por 1 minuto.
5. Añada las hojas verdes, la sal, la pimienta, cilantro y la pimienta cayena, si desea. Revuelva frecuentemente.
6. Cuando las hojas verdes se han vuelto de un color verde brillante y hayan empezado a marchitar, remuévalas del calor. Rocíe con vinagre y salsa de soya. Revuelva suavemente y sirva.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

(Health benefits of carrots)

Las zanahorias tienen muchos beneficios para la salud, tales como previenen problemas en los ojos; pueden reducir su riesgo de cáncer; ayudan a su corazón; la fibra en las zanahorias puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en la sangre a un bajo control, y están cargadas de vitamina A y betacaroteno, las cuales hay evidencia que pueden reducir el riesgo de diabetes.

