

Kale = Super Food



Nutrition: Kale can reduce your risk of chronic disease, protect against vision loss, strengthen your bones, and help to lower your blood pressure. It can be curly, flat, or even have a bluish tint mixed in with the green. The flavors differ, so try them all.

Storage: Wrap the bunch of kale in a layer of paper towels, and store in a supermarket plastic bag or a zip-lock plastic bag in the refrigerator crisper drawer.



Hide it in recipes!

- 1. Throw it into a smoothie!***
- 2. Mince it up and add to a chocolate cake or brownie mixture!***
- 3. Add to a lasagna or meatloaf dish.***



photo courtesy: chocolate covered katie

Kale Brownies

Ingredients:

1 box Brownie Mix	2 eggs
1/4 cup water	8 leaves of kale
1/2 cup vegetable oil	1/2 cup chocolate chips

Directions:

1. Steam kale then place in a blender and puree.
2. Add eggs, oil and water and puree again.
3. Add brownie mix and hit the pulse button a few times until everything is blended.
4. Grease and flour a baking pan then pour brownie batter into the pan.
5. Sprinkle chocolate chips on top and stir in.
6. Bake at 350 for 28 minutes then let cool.



La col rizada = superalimento

Nutrición: Kale puede reducir su riesgo de enfermedades crónicas, proteger contra la pérdida de visión, fortalecer sus huesos y ayudar a disminuir su presión arterial. Puede ser rizado, plano o incluso tener un tinte azulado mezclado con el verde. Los sabores difieren, así que pruébalos todos.

Almacenamiento: Envuelva el montón de col rizada en una capa de toallas de papel y guárdela en una bolsa de plástico de supermercado o en una bolsa de plástico con cierre hermético en el cajón de la nevera.



¡Escóndelo en recetas!

1. *Tirarlo en un batido!*
2. *¡Córtalo y añádelo a un pastel de chocolate o una mezcla de brownie!*
3. *Añadir a un plato de lasaña o pastel de carne.*

brownies de col rizada

Ingredientes:

- 1 caja de Brownie Mix
- 1/4 taza de agua
- 1/2 taza de aceite
- 2 huevos
- 8 hojas de col rizada
- 1/2 taza de chips de chocolate

Direcciones:

1. A continuación, coloque la col rizada en una licuadora y haga puré.
2. Añadir los huevos, el aceite y el agua y volver a hacer puré.
3. Agregue la mezcla de brownie y presione el botón de pulso unas cuantas veces hasta que todo esté mezclado.
4. Engrasar y hacer harina en una bandeja para hornear y luego verter la masa para brownie en la bandeja.
5. Espolvoree las chispas de chocolate encima y agregue.
6. Hornear a 350° durante 28 minutos y luego dejar enfriar.



Foto cortesía: chocolate covered katie