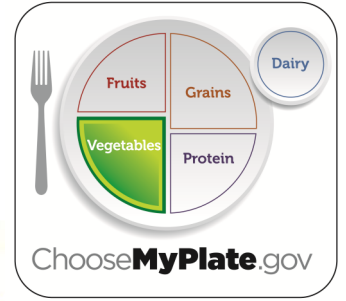
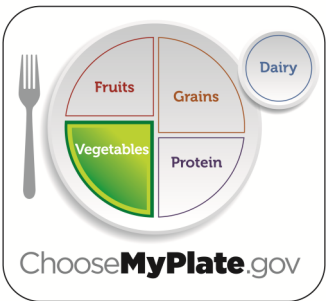


Mustard Greens/ Hojas de Mostaza

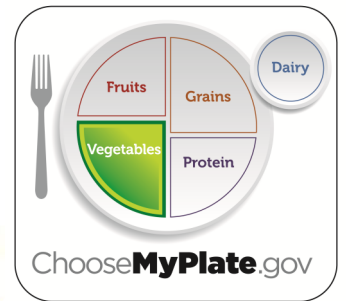


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕

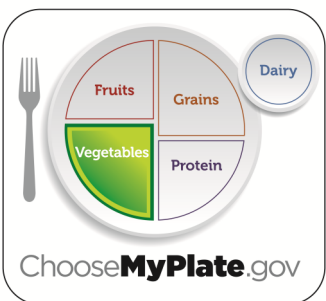


Mustard Greens/ Hojas de Mostaza

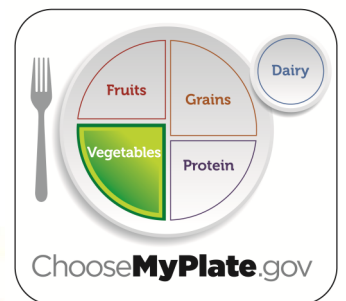


Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

✕



Mustard Greens/ Hojas de Mostaza



Eat a variety of colorful vegetables every day ♦ Comer verduras de varios colores cada día

- Remove leaves from thick stalk and roughly chop. Sauté with your favorite oil, vegetable broth or chicken broth, and your favorite herbs and spices. Add a splash of vinegar if desired.

- Remove leaves from thick stalk. Thinly slice mustard green leaves. Boil your favorite pasta. Toss thinly sliced mustard green leaves with pasta and your favorite low-fat cheese.

- Remove leaves from thick stalk and roughly chop to add to a minestrone soup or your favorite vegetable soup recipe.



- Remove leaves from thick stalk and roughly chop. Sauté with your favorite oil, vegetable broth or chicken broth, and your favorite herbs and spices. Add a splash of vinegar if desired.

- Remove leaves from thick stalk. Thinly slice mustard green leaves. Boil your favorite pasta. Toss thinly sliced mustard green leaves with pasta and your favorite low-fat cheese.

- Remove leaves from thick stalk and roughly chop to add to a minestrone soup or your favorite vegetable soup recipe.



- Remove leaves from thick stalk and roughly chop. Sauté with your favorite oil, vegetable broth or chicken broth, and your favorite herbs and spices. Add a splash of vinegar if desired.

- Remove leaves from thick stalk. Thinly slice mustard green leaves. Boil your favorite pasta. Toss thinly sliced mustard green leaves with pasta and your favorite low-fat cheese.

- Remove leaves from thick stalk and roughly chop to add to a minestrone soup or your favorite vegetable soup recipe.

- Retire las hojas del tallo grueso y córtelas. Saltee con su aceite favorito, caldo de verduras o caldo de pollo, y sus hierbas y especias favoritas. Agregue un chorrito de vinagre si lo desea.

- Retire las hojas del tallo grueso. Rebane finamente las hojas de mostaza verde. Hierva su pasta favorita. Mezcle las hojas de mostaza cortadas en rodajas finas con la pasta y su queso favorito bajo en grasa.

- Retire las hojas del tallo grueso y córtelas para agregar a una sopa de espesa o a su receta de sopa de verduras favorita.

- Retire las hojas del tallo grueso y córtelas. Saltee con su aceite favorito, caldo de verduras o caldo de pollo, y sus hierbas y especias favoritas. Agregue un chorrito de vinagre si lo desea.

- Retire las hojas del tallo grueso. Rebane finamente las hojas de mostaza verde. Hierva su pasta favorita. Mezcle las hojas de mostaza cortadas en rodajas finas con la pasta y su queso favorito bajo en grasa.

- Retire las hojas del tallo grueso y córtelas para agregar a una sopa de espesa o a su receta de sopa de verduras favorita.

- Retire las hojas del tallo grueso y córtelas. Saltee con su aceite favorito, caldo de verduras o caldo de pollo, y sus hierbas y especias favoritas. Agregue un chorrito de vinagre si lo desea.

- Retire las hojas del tallo grueso. Rebane finamente las hojas de mostaza verde. Hierva su pasta favorita. Mezcle las hojas de mostaza cortadas en rodajas finas con la pasta y su queso favorito bajo en grasa.

- Retire las hojas del tallo grueso y córtelas para agregar a una sopa de espesa o a su receta de sopa de verduras favorita.