

# Mustard Greens

## Storage

Wrap loosely in paper towels and refrigerate for up to four days.



## Preparation

Wash well in cold water, trim the stalks and central veins, then chop to desired size. Young mustard greens can be eaten raw in salad, and you can cook them by boiling, steaming, sauteing, or stir-frying. They can also be added to soups and stews.

## Nutrition

Mustard greens are nutrient rich and are great sources for Vitamin K, E, C, and A. They can help lower cholesterol and boost overall cardiovascular health.

They also have anti-inflammatory, antioxidant, and anticarcinogen benefits that can improve the immune system and overall health.



# Mostaza Oriental

## Como guardar

Envuelve sin apretar en toallas de papel y guarda en la nevera hasta cuatro días.



## Preparación

Lava bien en agua fría, quita los tallos y las venas centrales, y pica al tamaño deseado. Se puede comer las hojas tiernas crudas en una ensalada o se puede cocer hirviéndolas, al vapor, revuelta o ligeramente frita. Se pueden añadir a sopas y guisos.

## Nutrición

La mostaza oriental es muy rico de nutrientes y es una buena fuente de las vitaminas K, E, C y A. Baja el colesterol y es bueno para el sistema cardiaco. También tiene propiedades anti-inflamatorios, antioxidantes, y anti-cáncer y es muy bueno para la salud en general y el sistema inmune.

