

Swiss Chard

Storage

Wrap loosely in paper towels and store in refrigerator drawer for up to three days.



Preparation

Wash well in cold water, trim the leaves from the stalks, then dice the stalks to desired consistency. It is best to boil chard, but you can also steam or saute it.



Nutrition

Swiss chard's vibrant colored stalks are evidence of its richness in phytonutrients.

Phytonutrients provide antioxidants that reduce inflammation and improve blood sugar regulation and the nervous system.



Acelgas Suizas

Como guardar

Envuelva sin apretar en toallas de papel y guárdelo en el cajón del refrigerador hasta por tres días.



Preparación

Lavar bien con agua fría, recortar las hojas de la tallos, luego dados los tallos a la consistencia deseada. Es mejor hervir acelgas, pero también puedes cocinar al vapor o saltearlas.



Nutrición

Lo vibrante de la acelga suiza En los tallos de colores son evidencia de su riqueza en fitonutrientes. Los fitonutrientes proporcionan antioxidantes que reducen inflamación y mejorar regulación del azúcar en la sangre y el sistema nervioso.

