

# Collard Greens

## Tortilla Pizza

Preparation Time: 15 minutes

Cook Time: 1 hour and 10 minutes

Recipe makes 8 pizzas

### Ingredients

- 8 small tortillas
- 1/2 cup cooked collard greens
- 1 1/2 cups pizza sauce or spaghetti sauce
- 4 cups cheese, any variety
- 4 cups water
- 4 cups chicken broth

### Seasonal vegetable toppings (optional):

- 1 1/2 cups mushrooms
- 1 1/2 cups broccoli

### Instructions:

1. Put on an apron or old shirt. Wash your hands with soap and warm water. Have your child do the same.
2. Have your child remove the stems from the collard greens.
3. Have your child wash the collard greens using the instructions from the next page. Wash the mushrooms and broccoli. Set on a clean towel or in a bowl.
4. In a large pot, bring water and chicken broth to a boil. Add collard greens to the pot then cover.
5. Let the collard greens boil for about one hour or until soft, stirring every 10-15 minutes.
6. Once the collard greens have about 15 minutes of cook time left, begin step #7.
7. Preheat the oven to 400°F.
8. Rewash your hands and your child's hands with soap and warm water.
9. If you are planning to use mushrooms or broccoli for the pizza, set out a clean cutting board and a butter or plastic knife for your child.
10. Have your child break the broccoli florets into small bite-size pieces, then set aside.
11. Have your child cut the mushrooms into small slices or chunks, then set aside.
12. Remove the collard greens from the stove and drain the boiling water.
13. Let your child help puree the cooked collard greens with pizza or spaghetti sauce and 3 tablespoons water, if needed, in a blender or food processor. Pour sauce into a small bowl. Set aside.
14. Using a clean cheese grater, grate 4 cups of cheese. Set aside.
15. Place the bowl of collard green pizza sauce, mushrooms, broccoli, and cheese on the table in front of your child.
16. Line a cookie sheet with aluminum foil, placing the tortillas on top.
17. Have your child use a small spoon to spread the pizza sauce puree on each tortilla. Sprinkle each pizza with cheese then top off with a favorite vegetable.
18. Bake tortilla pizzas about 5-7 minutes or until the cheese starts to melt and brown. Let the pizzas cool. Serve and enjoy!



**Save a pizza or two for the fun family activity on the next page!**



*Developed by the University of California Nutrition Education Program*

December 2008

# Col Rizada

## Tortilla de Pizza

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocinar: 1 hora y 10 minutos

Receta hace 8 pizzas

### Ingredientes

- 8 tortillas pequeñas
- 1/2 vaso de col rizada cocinada
- 1 1/2 vasos de salsa de pizza o de espagueti
- 4 vasos de queso, cualquier variedad
- 4 vasos de agua
- 4 vasos de caldo de pollo

### Vegetales de Temporada (opción):

- 1 1/2 vasos de hongos
- 1 1/2 vasos de brócoli

### Instrucciones:

1. Usted y su niño ponga se un delantal limpio o una camiseta vieja y lavarse las manos con jabón y agua tibia.
2. Pida que su niño le ayude a remover los tallos del col rizada.
3. Pida que su niño lave la col rizada usando las instrucciones de la próxima página, también los hongos y el brócoli y ponga los al un lado en una toalla limpia o tazón.
4. En una olla grande ponga hervir agua y caldo de pollo. Ponga la col rizada en la olla y tapa la olla.
5. Deja que la col rizada se hirve por una hora o hasta que este blando. Batiendo cada 10-15 minutos.
6. Una vez que la col rizada tiene 15 minutos para terminar de cocinar, empiece el paso # 7.
7. Ponga el horno a 400 grados.
8. Lavarse las manos con jabón y agua tibia por la segunda vez.
9. Si usted pretende a usar hongos o brócoli para la pizza, dejá que su niño le ayude cortar los vegetales usando una table para cortar y chuchillo de plastico.
10. Pida que su niño rompe el brócoli en pedazos pequeños y ponga los a un lado.
11. Pida que su niño corte los hongos en pedazos pequeños y ponga los a un lado.
12. Remover la col rizada de la estufa y quite la agua.
13. Pida que su nino le ayude a púre la col rizada con la salsa de pizza o de espagueti con 3 cucharas de agua, si se necesita, en una licuadora y ponga lo a un lado.
14. Usando un rallador limpio de queso, ralle 4 tazas de queso y ponga lo a un lado.
15. Ponga la taza con col rizada y salsa de piza, hongos, brócoli, y queso en la meza enfrente de su niño.
16. Usando una cacerola o bandeja para el horno, ponga papel de aluminio y ponga las trocillas arriba.
17. Su niño debe de usar una cuchara para untar la salsa de pizza con col rizada sobre cada tortilla y poner queso y sus vegetales mas favoritos en cada pizza.
18. Hornear cada pizza por 5-7 minutos o hasta que el queso se derite. Permite que las pizzas se enfrie por 2-4 minutos. Corte las pizzas, sirve y disfrute!



**Guarde una pizza para la actividad divertida para su familia !**



# Col Rizada

## Actividad Para la Familia

### Juego de Pizza

Lo que usted va a necesitar:

- Una pizza, cortada en seis pedazos
- 2 platos
- Papel y pluma/lapiz

#### Contar

1. Ponga los pedazos en un plato y pida que su niño cuente los pedazos.
2. Pida que su niño cuente el numero de pedazos de hongos y brócoli.
3. Escribe el numero.

#### Comparar

1. Ponga diferente numeros de pedazos de pizza en dos platos y pregunta a su niño que compare los platos. Cual plato tiene mas, menos o estan igual.
2. Ponga dos pedazos de pizza en un plato y pida que su niño compare, para ver cual pedazo tiene mas hongos or menos brócoli.

#### Adición

1. Ponga unos pedazos de pizza en un plato. Pregunta a su niño cuantos pedazos hay. Pongale mas pedazos de pizza en el plato, y pregunta cual es el total de pedazos de pizza en el plato. Escribe esto como una problema de adición. Ejemplo:  $(2+2=4, 1+4=5)$ .

#### Sustracción

1. Ponga unos pedazos de pizza en un plato. Pregunta a su niño cuantos pedazos hay. Sace unos pedazos del plato, y pregunta cuantos hay. Escribe esto como una problema de sustracción. Ejemplo:  $(2-1=1, 5-2=3)$ .

#### Fracções

1. Cuenta el numero total de pedazos de pizza.
2. Quite unos pedazos de la pizza entera.
3. Pregunte a su niño cuantos pedazos hay de la pizza entera.
4. Escribe esto en un pedazo de papel como una fracçion. Ejemplo:  $(2/6, 4/6, 5/6)$  el numero primero es el numero de pedazos que hay, el segundo numero, es el numero total de pedazos.

Enseñando y practicando matemáticas en su casa produce un ambiente positivo para aprender y le ayudará a su niño en la escuela.



### Supo Usted Que...

Col rizada es un vegetable verde que es más antiguo en la familia de repollo. Ellos se datan desde el siglo XVII. Este vegetable es un artículo de comida muy popular en la sur de Norte America.

Col rizada están disponibles todo año, aunque el mejor tiempo de cosechar es de Diciembre a Marzo. Durante el tiempo frío el hielo le dara un sabor mas mejor.

### Consejos Para Lavar

La col rizada necesita ser lavada bien porque las hojas colectan tierra. Antes de lavar las hojas, corte las raíces. Ponga la col rizada en un tazón con agua y mueve las hojas alrededor. Vacíe la agua y rellene el tazón con agua. Repite el proceso hasta que la agua y hojas esten limpio.



Funding provided by



*Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición*



# Collard Greens

## Family Activity

### Math Pizza Game

#### Did You Know...

Collard greens are the oldest greens in the cabbage family. They date back to the 17th century. This vegetable is a popular food item in southern American cuisine.

Collard greens are available all year long, although the best time to harvest them is December through March. The frost from the cold weather will actually make the greens taste better.

#### Tips for Washing Greens

Collard greens need to be washed well because the leaves tend to collect excess dirt. Before washing the greens, cut off the roots. Place the collard greens in a bowl of clean water and swish around. Empty out the water and refill the bowl with clean water. Repeat the washing process until the water is clean.



You will need:

- One pizza, sliced into six pieces
- 2 plates
- Paper and pen/pencil

#### Count

1. Place slices on a plate and ask your child to count the slices.
2. Ask your child to count the number of mushrooms or broccoli pieces.
3. Write the number.

#### Compare

1. Place different numbers of slices on two plates and have your child compare which plate has more, less, or the same.
2. Place 2 slices on a plate and ask them to compare to see which slice has more mushrooms or less broccoli.

#### Addition

1. Put a few slices on a plate. Ask your child how many slices of pizza there are. Add some more slices, and ask what the total is. Write this down as an addition problem ( $2+2=4$ ,  $1+4=5$ )

#### Subtraction

1. Put a few slices on a plate. Ask your child how many slices of pizza there are. Remove some slices, and ask how many are remaining. Write this down as a subtraction problem ( $2-1=1$ ,  $5-2=3$ )

#### Fractions

1. Count the total number of slices in the pizza.
2. Remove some slices from the whole pizza.
3. Ask your child how many slices are left from the original pizza.
4. Write this down on a piece of paper as a fraction ( $2/6$ ,  $4/6$ ,  $5/6$ ) hint: the first number is the slices remaining, the second number is the total of all slices.

Teaching and practicing math skills at home creates a positive learning environment for your child and will help them succeed in school.

Funding provided by



*Developed by the University of California Nutrition Education Program*