



Kale

A Fun Family Activity

Creative Arts

This activity should be completed before cooking the quiche.

For this activity, keep the extra pie crust in the freezer until your child is ready to begin.

1. Place the frozen pie crust in front of your child.
2. Give your child a plastic knife. It does not need to be sharp to cut the pie crust.
3. Let your child cut shapes, numbers or letters out of the bottom of the pie crust. Place the cut-outs on a piece of wax paper and set aside for the recipe.

Allow your child to help put the cut-outs on top of the quiche when it is time for that step in the recipe. By allowing your child to help prepare the meal it will increase the chances they may try this new dish.

Fun Kale Facts

- Kale is a form of cabbage.
- Kale was used during WWII.
- There is a form of kale known as dinosaur kale.
- Kale can help fight arthritis.
- Kale reduces the risk of cancer such as: lung, colon, breast, ovarian and bladder cancer.



Nutrition

Kale is low in calories and fat. It is a good source of calcium, vitamin A, and vitamin C. Kale also contains minerals and fiber.

Storing Kale

- Kale should be kept inside a plastic bag and stored in the refrigerator crisper.
- Try to cook stored kale within 2-3 days after purchasing for best freshness and flavor.
- Kale freezes well and even tastes sweeter after having a frost.





Col

Actividad Familiar

Arte Creativo

Esta actividad debe ser completada antes de cocinar el quiché.

Para esta actividad, mantenga la corteza extra de pastel en el congelador hasta que su niño esté listo para empezar.

1. Coloque la corteza congelada de pastel enfrente de su niño.
2. Dé a su niño un cuchillo plástico. No necesita ser filoso para cortar la corteza de pastel.
3. Permita que su niño corte formas como números o letras fuera del fondo de la corteza de pastel. Coloque los recortes en un pedazo de papel de cera y ponga lo en un lado para la receta.

Permita a su niño que le ayude a poner los recortes encima del quiché cuando es tiempo para ese paso en la receta. Permitiendo que su niño le ayude a preparar la comida aumentará las oportunidades que ellos quieren probar esta nueva receta.

Hechos Divertidos de Col

- La col es una forma de repollo
- La col fue utilizada durante la Guerra Mundial II
- Hay una forma de col conocida como col de dinosaurio
- La col puede ayudar artritis
- La col puede reducir cáncer de: pulmón, seno, ovárico y cáncer de vesícula.



Guardar la Col

- La col debe ser mantenida dentro de una bolsa plástico y guardar en el refrigerador.
- Trate de cocinar la col dentro de 2-3 días después de comprar para obtener más frescura y sabor.
- La col se congela bien y incluso el sabor es más dulce después de tener un cubre de escarcha.

Nutrición

Col es bajo en calorías y grasa. Es un alimento bueno de calcio, vitamina A, y vitamina C. Col también contiene minerales y fibra.



Kale

Cheese and Kale Quiche

Preparation Time: 20 minutes

Cook Time: 50 minutes

Recipe makes one 9-inch round quiche

Ingredients:

- 2 tablespoons butter
- 2 cloves garlic
- 1 small onion
- 1/2 cup cooked kale
- 1/2 cup packaged pre-sliced mushrooms
- 1 cup cheese, any variety
- 2 (9-inch) frozen unbaked **deep dish** pie crusts
- 4 eggs
- 1 cup milk
- 6 cups water
- Salt and Pepper to taste

Medium skillet

Medium microwavable bowl

Cookie sheet

Medium bowl

Aluminum Foil

9" Pie Tin (if necessary)

Instructions:

1. Preheat oven to 375°F.
2. Wash your hands and your child's hands with soap and warm water. Put on clean aprons or old shirts.
3. Wash the kale leaves in a clean colander.
4. Cut the kale into small pieces and put in a medium microwavable bowl with water. Cook for 10-15 minutes. Check with a fork every 5 minutes to see if the kale is soft.
5. Bring one pie crust out of the freezer. Save one of the pie crusts for the family activity.
6. If making homemade or purchasing boxed pie crusts, place in pie tin then set on cookie sheet. Using a fork poke the pie crust 7-8 times.
7. Using a clean knife chop the onion and garlic into small pieces and set aside.
8. Using a clean cheese grater, grate 1 cup of cheese and set aside. Ask your child to hold the cheese grater in place for you, or to assist with grating under careful supervision.
9. In a medium skillet, melt butter over medium heat. Sauté the garlic and onion in until lightly browned, about 7 minutes.
10. Stir in the cooked kale and mushrooms. Let all ingredients cook together for 3-5 minutes then add cheese.
11. Season with salt and pepper then spoon mixture into pie crust.
12. In a medium bowl, whisk together eggs and milk. Pour into the pastry shell, allowing egg mixture to combine with kale mixture.
13. Cover the edges of the pie crust with aluminum foil to prevent it from burning.
14. Bake quiche for 35-40 minutes.
15. Let your child place their pie crust cut-outs from the family activity on top of the quiche and bake an additional 10-15 minutes, until set in center.
16. Allow the quiche to cool 5 minutes before serving.



Recipe adapted from Allrecipes.com

Funding provided by



Col

Quiché de Queso y Col

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinar: 50 minutos

Receta hace un 9" quiche redondo

Ingredientes:

- 2 cucharas de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 1 pequeña cebolla
- 1/2 taza de col cocinada
- 1/2 taza de hongos pre-cortados
- 1 taza de queso, cualquier variedad
- 2 (9") cortezas profundas, crudas y congeladas de pastel
- 4 huevos
- 1 vaso de leche
- 6 vasos de agua
- Sal y Pimienta Negro para probar

Medio Sartén

Medio Tazón de Micoondas

Bandeja para el horno

Medio Tazón

Papel de Aluminio

9" Estaño del Pastel

(si necesario)



Receta adaptado por Allrecipes.com

Funding provided by



Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Lavarse las manos con agua tibia y jabon. Ponga se un delantal limpio o una camiseta vieja.
3. Lave las hojas del col en una coladera limpia.
4. Corte la col en pequeños pedazos y ponga lo en un tazón medio de microondas con agua. Cocine por 10-15 minutos. Cada 5 minutos, usando un tenedor, verifique si la col esta cocinada.
5. Saque una corteza de pastel del congelador. Guarde uno de las cortezas de pastel para la actividad familiar.
6. Si usted esta haciendo una cortezas de pastel o comprando cortezas encajonadas, ponga una corteza en un estaño de pastel y ponga lo en una bandeja. Utilizando un tenedor pica el fondo de la corteza de pastel 7-8 veces.
7. Usando un cuchillo limpio corte el ajo y cebolla en pequeños pedazos y ponga lo a un lado.
8. Usando un rallador de queso, ralle 1 taza de queso y ponga lo a un lado. Pida que su niño le ayude con el rallador de queso bajo supervisión.
9. En un sartén medio, derite mantequilla sobre fuego medio, Mezcla ajo y cebolla hasta que los ingredientes se cocinen por 7 minutos.
10. Mezcla la col y hongos cocinados. Permita que los ingredientes cocinen por 3-5 minutos entonces mezcla el queso.
11. Sazonar los ingredientes con sal y pimienta y ponga los ingredientes a la corteza de pastel.
12. En un tazón medio, batir los huevos y leche junto. Ponga los ingredientes en la corteza de pastel, permitiendo que los ingredientes se combinen con la col.
13. Cubra los lados de las orillas del corteza de pastel con papel de aluminio para prevenir que las orillas se quemem.
14. Hornear el quiché por 30-45 minutos.
15. Permita que su niño coloque sus recortes de corteza de pastel de la actividad familiar encima del quiché y hornear por otros 10-15 minutos.
16. Permita el quiché se enfrie por 5 minutos antes de servir.

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

Junio 2009