

# Swiss Chard

## Tortilla Casserole with Swiss Chard

**Preparation Time:** 25 minutes

**Cook Time:** 20 minutes

**Serves:** 6

- 2 teaspoons vegetable oil or canola
- 2 cups onion any variety
- 3 garlic cloves
- 1/2 teaspoon salt
- 2 (8-ounce) packages mushrooms, sliced
- 2 jalapeño peppers
- 1 bunch Swiss chard
- 4 teaspoons cilantro
- 2 1/4 cup water
- 1 (14.5-ounce) can of diced tomatoes, undrained
- 1 (15 ounces) can of corn
- 1 (15 ounces) can of black beans or any variety
- 12 corn tortillas
- 3 cups Cheese any variety



Funding provided by



### Instructions:

1. Wash your hands and your child's hands with soap and warm water. Put on a clean apron or an old t-shirt.
2. Preheat oven to 375°F.
3. Have your child wash the swiss chard under cold water and set aside.
4. Set out a clean cutting board and a butter knife. Let your child cut the swiss chard and cilantro into small pieces and set aside.
5. Wash the swiss chard leaves with cold running water for several minutes to remove excess dirt particles.
6. Boil 2 cups of water in a pot and place the washed leaves into the pot. Stir continuously for 15 minutes. Drain and set aside.
7. Chop garlic cloves, jalapeños without seeds, onion and set aside.
8. Using a clean cutting board and knife, cut tortillas in 4 quarters/sections and set aside.
9. Using a clean cheese grater, grate 3 cups cheese and set aside.
10. In a pan on medium-high heat, heat vegetable oil. Add 1 cup onion, garlic and cook for 1 minute. Stir in salt, mushrooms, jalapeños, cilantro and cooked chard. Cook for 10 minutes on medium-low heat.
11. In a blender add 1 cup onion, 1/4 cup water and tomato, blend until smooth. Pour pure into a clean pan and bring to boil on medium heat.
12. Let your child help you lay out the tortillas in a 13 x 9 inch baking dish. The first layer of tortillas will cover the bottom of the baking dish.
13. Using a can opener, open the can of beans and corn, drain and place into a clean bowl.
14. Sprinkle mushrooms mixture, beans and corn over the tortillas. Add tomato pure to each layer of tortillas. Let your child sprinkle a handful of cheese over the layer.
15. Repeat steps #12,14 until you have no more tortillas.
16. Put dish in oven and bake for 20 minutes or until cheese melts. Remove dish, let cool and enjoy.

*Developed by the University of California Nutrition Education Program*

April 2009

# Acelga

## Guisado de Tortillas Con Acelga

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

**Tiempo de Cocinar:** 20 minutos

Receta hace para 6

- 2 cucharaditas de aceite de vegetable o canola
- 2 vasos de cebolla cualquier variedad
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 (8-onza) paquetes de hongos, cortados
- 2 jalapeños
- 1 bonche de Acelga
- 4 cucharaditas de cilantro
- 2 1/4 vasos de agua
- 1 (14.5-onza) lata de tomate picado con liquido
- 1 (15 onza) lata de maíz
- 1 (15 onza) lata de frijoles negros o cualquier variedad
- 12 tortillas de maíz
- 3 vasos de queso cualquier variedad



Funding provided by



### Instrucciones:

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabon. Ponga se un delantal limpio o una camiseta vieja.
2. Prende el horno a 375°F.
3. Pida que a su niño lave la acelga bajo agua fría y ponga lo en un lado.
4. Sace una tabla para cortar limpia y un cuchillo plástico. Permita que su niño corte las hojas de acelga y cilantro en pedazos pequeños y ponga los a un lado.
5. Lave las hojas de acelga con agua corriente por varios minutos para quitar partículas extra de tierra.
6. Hiérve 2 tazas de agua en una olla y ponga las hojas lavadas en la olla. Revolver las hojas en la olla continuamente por 15 minutos. Remover la agua y ponga lo a un lado.
7. Pica los dientes de ajo, jalapeños sin semillas, la cebolla y ponga los a un lado.
8. Usando una tabla para cortar y un cuchillo limpio, corte las tortillas en 4 cuartos/secciones y ponga los a un lado.
9. Usando un rallador limpio de queso consigue 3 tazas de queso y ponga lo a un lado.
10. En una cacerola en fuego medio-alto, caliente el aceite. Combine 1 taza de cebolla, ajo picado y cocine por 1 minuto. Mezcla en la cacerola la sal, los hongos, jalapeños, cilantro y la acelga cocinada. Cocine por 10 minutos en fuego medio-bajo.
11. En un licuadora limpia ponga 1 taza de cebolla, 1/4 taza de agua y tomate, mezclan hasta que este en una forma de pure. Ponga el pure en una cacerola limpia en fuego medio hasta que hierva.
12. Permita a su niño ayudar le poner en orden las tortillas en una 13 X 9" cazuela del horno. La primera capa de tortillas cubrirá el fondo de la cazuela del horno.
13. Usando un abrelatas, abre el los frijoles y maíz, sace el líquido y ponga los en un tazón limpio.
14. Rocíe la mezcla de hongos, los frijoles y maíz sobre las tortillas. Ponga el pure de tomate a cada capa de tortillas. Permita que su niño rocíe un puñito de queso sobre la capa.
15. Repita pasos #12 y 14 hasta que usted no tenga más tortillas.
16. Ponga la cazuela en el horno, hornea por 20 minutos o hasta que queso se derite. Sace la cazuela, permita enfriar y disfrute!

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

*Abril 2009*



### Did You Know...

Did you know that President George Washington grew swiss chard at Mount Vernon?

Swiss chard is also known as leaf beet and spinach beet. Swiss chard is similar to spinach, its flavor is bitter and slightly salty. You can often find this leafy green in many different colors such as, white, red and yellow.

### How To Select Swiss Chard

When you're at the market consider the following when you're picking out swiss chard:

- Pick a chard that is inside a cold box, you will have a crunchier texture and a sweeter flavor.
- Look for leaves that are green, not brown.
- Look for leaves that are not wrinkled or with holes.
- The stems should have no spots on them.

For storing, place the swiss chard in the refrigerator inside a plastic bag for up to 3 days.

# Swiss Chard

## A Fun Family Activity

### Painting with Swiss Chard

1. Have your child put on a clean apron or an oversized old t-shirt to protect their clothes.
2. Have your child wash their hands with soap and warm water.
3. Ask your child to help you wash the leaves of the swiss chard and set aside in a clean bowl or plate.
4. Ask your child to assist you in removing the leaves of the swiss chard and set aside on a clean plate or bowl. Place the stems in a bowl or plate.
5. Locate a flat surface area that will be used for painting and cutting the stems.
6. Give your child a plastic knife and ask him/her to cut the stems in different shapes such as a circle, square, triangle, rectangle, etc.
7. Place a tablecloth or paper towels to cover the flat surface area.
8. Give your child a plastic bowl or cup with any color of paint and a piece of paper.
9. Explain to your child that he/she will try to stamp the shapes in different sequence orders. Your child may do as many sequence orders as he/she may like. For example: The first sequence can be a triangle, circle and square. The second sequence can be a square, rectangle and circle.
10. Slightly dip the stem shapes into the paint. Gently press the stem shape onto the paper and let dry for several minutes.

Funding provided by







### Supo Usted Que...

¿Supo usted que Presidente George Washington creció acelga en Monte Vernon?

Acelga también puede ser conocido como remolacha de hoja y remolacha de espinaca. La acelga es muy parecido a la espinaca, su sabor es amargo y ligeramente salado. Usted puede encontrar esta hoja verde en muchos colores diferentes como, blanco, rojo y amarillo.

### Cómo Seleccionar Acelga

Cuándo usted está en el mercado considera el siguiente cuando usted escoge acelga:

- Escoja una acelga que está dentro de una caja fría, esto ayudará para mantener la acelga más crujiente y preservará el sabor más dulce.
- Busque hojas que son verdes, no café.
- Busque hojas que no son arrugadas ni con hoyos.
- Los tallos no deben tener manchas en ellos.

Para guardar, coloque la acelga en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico por 3 días.

# Acelga

## Actividad Familiar

### Paintar Con Acelga

1. Su niño debe de poner se un delantal o una camiseta vieja para proteger su ropa.
2. Su niños debe de lavarse las manos con agua tibia y jabón.
3. Pida que su niño le ayude lavar las hojas de acelga y ponga los a un lado en un tazón o plato limpio.
4. Pida que su niño le ayude quitar las hojas de acelga y ponga las en un tazón o plato limpio. Ponga los tallos en un tazón o plato.
5. Localiza una área plana que será utilizada para pintar y cortar los tallos.
6. Dé a su niño un cuchillo plástico y pida que el/ella corte los tallos en formas diferentes como un círculo, un cuadrado, un triángulo, un rectángulo, etc.
7. Coloque un mantel o toallas de papel para cubrir la área plana.
8. Dé a su niño un tazón o vaso plástico con cualquier color de pintura y un papel.
9. Explique a su niño que el/ella tratará de estampar las formas en órdenes diferentes de sucesión. Su niño puede hacer varias órdenes de sucesion como el/ella prefiere. Por ejemplo: La primera sucesión puede ser un triángulo, círculo y cuadrado. La segunda sucesión puede ser un cuadrado, rectángulo y círculo.
10. Moje ligeramente las formas de tallo en la pintura. Apriete suavemente la forma de tallo en el papel y permita que la pintura se sece por varios minutos.

Funding provided by

