



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



Información Básica de Col

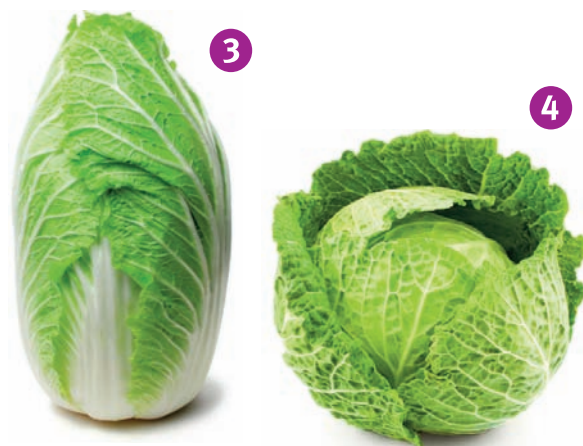
Compra\$ y Ahorro\$

- ✿ Escoja las cabezas de col con hojas bien apretadas y crujientes. Evite coles con hojas exteriores que estén marchitas, de color oscuro o amarillas.
- ✿ Una buena col debe sentirse pesada para su tamaño.
- ✿ Una bolsa de col rallada le ahorrará tiempo, pero suele costar más que una col entera y puede durar menos tiempo sin dañarse.

La col es una fuente excelente de vitaminas C y K.

Frecuentes Tipos de Col

1. **Col verde** está comúnmente disponible y usualmente es la más barata. Tiene hojas verdes suaves en el exterior y se vuelve de color blanco cremoso hacia el centro. El sabor es picante cuando está cruda, pero se vuelve más dulce cuando se cocina.
2. **Col morada** tiene hojas de color morado rojizo. El color se vuelve más rojo con ingredientes ácidos como el vinagre o el jugo de limón. Cuando se cocina, tiende a perder algo del color en el agua de la cocción.
3. **Col china** [Napa cabbage] tiene hojas ovaladas y largas de color amarillo verdoso. El sabor es suave y dulce.
4. **Col de Milán** [Savoy cabbage] es como la col verde con hojas arrugadas. Las hojas son tiernas y tienen un sabor suave. La col entera se sentirá más ligera y más suave debido a las hojas arrugadas.



Cómo Cortar Col o Repollo

1. Recorte el tallo o raíz.
2. Quite las hojas externas dañadas.
3. Sosteniendo el col sobre su base, corte desde la parte superior de la col hacia abajo atravesando el corazón. Luego corte en tiras o trozos del tamaño que necesite.
4. Enjuague en agua fría y escurra bien.

Almacenar Bien
Desperdiciar Menos



- La col se puede guardar entera, picada o rallada.
- La col entera se puede refrigerar de 3 semanas a 2 meses.
- Entera o cortada (en mitades o en cuartos) debe estar bien envuelta en plástico. El dejar el corazón en la col ayudará a mantenerla sin que se desbarate.

- Se recomienda utilizar la col picada o rallada durante las 2 siguientes semanas.
- Cuando esté lista para usar toda la col, deseche cualesquier hoja marchita o descolorida. La parte interior de la col también debe estar buena para su uso. Si la col entera está blanda con hojas descoloridas o tiene un olor a azufre, tírela a la basura.

Cómo Cocinar con la Col

Col Morada Holandesa con Manzanas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite **vegetal**
- ½ **cebolla** mediana, picada (aproximadamente ½ taza)
- ½ cabeza de **col morada**, en rodajas finas (aproximadamente 6 tazas)
- ¼ de taza de **vinagre**
- ¼ de taza de **azúcar**
- 1 cucharadita de **sal**
- 2 **manzanas**, picadas

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola grande o un sartén sobre fuego mediano. Añada la cebolla y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que quede transparente aproximadamente de 3 a 5 minutos.
2. Añada la col, el vinagre, el azúcar y la sal. Mezcle todo bien y añadir las manzanas.
3. Reduzca la llama a fuego lento. Siga cocinando, revolviendo de vez en cuando, hasta que la col quede suave, aproximadamente 30 minutos. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Visite
Foodhero.org/es
para más recetas
con col

Col Salteada

Ingredientes:

- 1½ cucharadas de **margarina**
- ½ **col** rallada (aproximadamente 6 tazas)
- 2 **zanahorias**, ralladas (aproximadamente 1½ tazas)
- ½ cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**

Instrucciones:

1. En un sartén grande caliente la margarina hasta que esté espumosa. Añada la col y las zanahorias.
2. Saltee sobre fuego alto hasta que esté tierna pero crujiente, alrededor de 4 a 6 minutos.
3. Añada la sal y la pimienta y sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas: ¡Disfrute del sabor suave y dulce de la col o dele más sabor añadiendo su condimento favorito!

Ensalada de Atún-Col

Ingredientes:

- 1 lata de 5 onzas de **atún** en agua, escurrida
- 2 tazas de **col**, picada
- 3-4 **cebollines**, finamente picados
- 1 cucharada de **mayonesa** reducida en grasa
- 2 cucharadas de **yogur** sin grasa y sin sabor
- Sal** y **pimienta**

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, desmenuce el atún con un tenedor y mézclelo con la col. Añada el cebollín, la mayonesa y el yogur. Añada sal y pimienta al gusto.
2. Refrigere hasta que esté lista para servir.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas: Sirva en hojas de lechuga o haga sándwiches con pan integral o pan árabe.