



Fundamentos de la Col Rizada



Compre y Ahorre

- ❁ Puede comprar col rizada fresca todo el año en manojos y en bolsas. Encuentre col rizada cultivada en Oregón en los mercados de junio a febrero.
- ❁ Busque col rizada fresca con hojas firmes y de colores brillantes. Evite las hojas opacas, amarillentas o marchitas.
- ❁ Los diferentes tipos de col rizada varían en color desde el verde claro hasta el verde oscuro y el azul verdoso. También hay tipos con hojas y tallos de color rojo y morado. Las hojas pueden ser rizadas o planas y con baches.
- ❁ La col rizada tierna de cualquier tipo se cosecha cuando las hojas y los tallos son pequeños y tiernos.
- ❁ La col rizada congelada puede ser menos costosa y ahorrarle tiempo. Cocine de acuerdo a las instrucciones del paquete.



La col rizada es rica en vitaminas, minerales y fibra para un cuerpo sano.



La col rizada es miembro de la familia Brassica, que incluye repollo, col berza, brócoli y coles de Bruselas. Es fácil y divertido cultivarla en el suelo o en contenedores. Obtenga más información en FoodHero.org/es/gardening

Almacene Bien Desperdicie Menos

- ❁ Refrigere la col rizada seca en un recipiente hermético hasta por una semana. Almacenarla húmeda aumenta su deterioro.
- ❁ Enjuague la col rizada justo antes de usarla. Retire la suciedad o arenilla de las hojas

con varios enjuagues en un recipiente con agua fría.

- ❁ Guarde las costillas y los tallos de la col rizada. Córtelos o arránquelos de las hojas, luego píquelos y cocínelos para recetas como sopas y tazones de granos.
- ❁ Congele la col rizada sobrante para conservarla por más tiempo. Para obtener la mejor calidad, escalde las hojas durante 2 minutos. Enfríe en agua con

hielo durante 1 minuto, luego escurra y envase. Use en un plazo de 1 año.



Disfrute la Col Rizada

Modificación Rápida

- ✿ Sustituya las espinacas por col rizada en recetas crudas o cocidas.
- ✿ Agréguela a recetas de salteados, pastas, verduras salteadas, sopas o licuados.
- ✿ Utilice la col rizada cruda en ensaladas o sándwiches.
- ✿ Rostícelas en el horno para obtener chips de col rizada crujientes.

Sopa de Col Rizada y Frijoles Blancos

Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1 taza de **cebolla** picada
- 4 dientes de **ajo**, finamente picado o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de **caldo** bajo en sodio (cualquier tipo)
- 1 lata (15 onzas) de **frijoles blancos**, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14.5 onzas con jugo) de **tomates en trozos** o 1¾ tazas de tomates en trozos
- 3 tazas de **col rizada** fresca picada o 1 taza de col rizada congelada picada
- 1 cucharada de **condimento italiano**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añada la cebolla y cocine hasta que empiece ablandarse, aproximadamente 3 minutos. Añada el ajo y cocine por un minuto.
3. Añada el caldo, los frijoles blancos y los tomates mientras revuelve. Caliente hasta que hierva.
4. Revuelva y baje el calor. Cubra la cacerola y cocine a fuego lento durante aproximadamente 5 minutos.
5. Añada la col rizada y el condimento italiano. Cocine a fuego lento hasta que la col rizada se haya ablandado, aproximadamente 3 a 5 minutos. Sirva caliente.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Dip de Col Rizada

Ingredientes:

- 1 ½ cucharaditas de **aceite vegetal**
- 1 diente de **ajo**, finamente picado o ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- 3 tazas de **col rizada** fresca en tiras delgadas
- ⅛ de cucharadita de **sal**
- 1 taza de **queso cottage** bajo en grasa
- ½ cucharadita de **hojuelas de chile rojo** o ¼ de cucharadita de pimienta cayena
- 1 cucharada de **jugo de limón amarillo**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio. Añada el ajo, la col rizada y la sal. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la col rizada quede blanda, aproximadamente de 3 a 4 minutos. Deje enfriar.
3. Transfiera la col rizada a una licuadora. Añada el queso cottage y licúe hasta que quede sin grumos.
4. Incorpore las hojuelas de chile rojo y el jugo de limón. Refrigere hasta que esté listo para servirlo.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota: ¿No tiene licuadora? Haga una versión con piezas machacando la mezcla de col rizada con queso cottage.

Rinde 1 ½ tazas

Tiempo de preparación: 5 tazas

Visite
FoodHero.org/es
para una receta
de Chips Horneados
de Col Rizada
Crujientes



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a:

- ✿ enjuagar la col rizada en un tazón
- ✿ quitar las hojas del tallo
- ✿ medir y mezclar ingredientes

Masajee la col rizada cruda para suavizar las hojas y reducir el sabor amargo. Exprímala con las manos en un tazón o bolsa.