HÉROE DE ALIMENTOS
FoodHero.org/es

¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!

OSU Oregon State University Extension Service

Fundamentos de la Col Rizada

Compra$ y Ahorro$

- Busque col rizada fresca con hojas de color verde obscuro de tamaño pequeño a mediano.
- Evite las hojas marchitadas o descoloridas (de color café o amarillo).
- La col rizada está disponible todo el año. Dado que se cultiva bien en meses más frescos muchas veces está disponible fresca cuando no se puede conseguir otras hortalizas frescas.
- La col rizada congelada es fácil de tener a la mano y podría ser una opción económica y una que ahorra tiempo. Revise la fecha 'mejor hasta' para saber cuanto tiempo durará en buenas condiciones.

La col rizada tiene un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra para un cuerpo saludable.

Variedades

Col rizada (Curly kale) – es la variedad más común disponible; las hojas brillantes verdes están estrechamente erizadas y el tallo es fibroso. El sabor es picante, y en ocasiones puede llegar a ser bastante amargo.

Kale lacinato (Dinosaur kale) – las hojas azul oscuro verdosas a negras son lanzas largas, planas, y fruncidas con textura firme y tallos duros. El sabor es terroso, ligeramente dulce y tiene un sabor a nueces. Es mucho menos amarga que la col rizada.

Col rusa (Red kale) – las hojas de color verde con tintes rojos son planas y se parecen a las del roble. Los tallos gruesos de color púrpura rojiza son fibrosos y no suelen comerse. El sabor es dulce y delicado con un toque de limón y pimienta.

Col enana (Baby kale) – cualquier variedad cosechada muy precoz mientras que los tallos son delgados y las hojas son tiernas; tiende a ser menos amargo y fibroso.

Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Refrigere la col rizada en una bolsa de plástico abierta o perforada durante 3 a 5 días. El sabor se vuelve más fuerte y más amargo mientras más se almacena la col rizada.
- Lave la col rizada justo antes de usarla. El almacenamiento húmedo puede acelerar el deterioro.
  - Llene un recipiente grande con agua fría y revuelva las hojas sueltas.
  - Deje que las hojas se sientan en el agua para permitir que el polvo se asiente.
  - Levante las hojas del agua. Escurra y enjuague el recipiente.
  - Repita estos pasos hasta que no haya granos de arena en la parte inferior del recipiente.
  - Seque las hojas a palmaditas de ser necesario.
- Para la mejor calidad, escalde la col rizada (cocinar brevemente) antes de congelarla. Use dentro de 1 año.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Éstos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2016 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Cómo Cocinar con la Col Rizada

Modificación Rápida

- Substituya la col rizada en lugar de la espinaca en recetas crudas o cocidas.
- Añada a recetas de sofritos, pastas, verduras salteadas, sopas o licuados.
- Use col rizada cruda en ensaladas o en sándwiches.
- Puede asarla en el horno para hacer fritos crujientes de col rizada.

Visite **FoodHero.org/es** para una receta magnífica de Fritos Crujientes de Col Rizada.

Sopa de Col Rizada y Frijoles Blancos

Ingredientes:

1 taza de **cebolla**, picada

4 dientes de **ajo**, finamente picado o 1 cucharadita de **ajo en polvo**

1 cucharada de **mantequilla** o **margarina**

2 tazas de **caldo** (de pollo o vegetal)

1½ tazas de **frijoles blancos** cocidos (1 lata-15.5 onzas, escurridos y enjuagados)

1¾ tazas de **tomates** en trozos (1 lata -14.5 onzas con jugo)

1 cucharada de **condimento italiano**

3 tazas de **col rizada**, picada (fresca o congelada)

Preparación:

1. En una cacerola sobre fuego medio-alto, saltee la cebolla y ajo en mantequilla o margarina hasta que quede suave.
2. Añada el caldo, los frijoles blancos y los tomates; revuelva para combinar.
3. Caliente hasta que hierva; reduzca el calor, tape y cocine a fuego lento hasta que quede completamente cocida, aproximadamente 5 minutos.
4. Añada la col rizada y el condimento italiano. Cocine a fuego lento hasta que la col rizada haya suavizado, 3 a 5 minutos. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: aproximadamente 5 tazas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo para cocinar: 15 minutos

Salsa de Col Rizada

Ingredientes:

1½ cucharaditas de **aceite**

1 diente de **ajo**, finamente picado o ¼ de cucharadita de **ajo en polvo**

3 tazas de **col rizada**, finamente rebanada

⅛ de cucharadita de **sal**

1 taza de **queso cottage** bajo en grasa

½ cucharadita de **chile rojo seco triturado** o ¼ de cucharadita de **pimienta cayena**

1 cucharada de **jugo de limón**

Preparación:

1. Caliente el aceite en un sartén sobre fuego medio. Añada el ajo y la col rizada y condimente con sal. Cocine, sin tapar, revolviendo ocasionalmente hasta que quede suave, aproximadamente 3 a 4 minutos. Deje que se enfríe.
2. Transfiera la col rizada a una licuadora. Añada el queso cottage y puré hasta que esté suave.
3. Condimente con chile rojo seco triturado y jugo de limón.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Nota: ¿No tiene licuadora? ¡Prepare una versión con trocitos! Pique finamente la col rizada y el ajo antes de cocinar. Machuque el aderezo con un tenedor.

Rinde: aproximadamente 1½ tazas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo para cocinar: 5 minutos

¡Los Niños Pueden

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

- lavar la col rizada en un recipiente hondo lleno de agua.
- quitar las hojas del tallo.
- medir y mezclar los ingredientes.

Si está utilizando col rizada cruda, frótela (apriétela con las manos) para suavizar las hojas.