



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos del Ruibarbo



## Compre y Ahorre

- ❁ Los tallos de ruibarbo vienen en una variedad de colores, desde verde claro hasta rosa moteado y rojo oscuro. Todos los colores tienen un sabor ácido.
- ❁ Elija tallos de ruibarbo que se vean y se sientan firmes y crujientes. Evite los tallos que estén blandos y marchitos.
- ❁ Elija tallos jóvenes que tengan de 1 a 2 pulgadas de grosor porque son más tiernos que los tallos más viejos y anchos.
- ❁ En Oregon, encuentre ruibarbo local en puestos de granjas y mercados de agricultores desde mayo hasta mediados de julio.

## Cultive Ruibarbo

- ❁ El ruibarbo crece bien en Oregon y puede vivir hasta 15 años.
- ❁ Plante el ruibarbo a principios de la primavera, en un suelo que drene bien. El ruibarbo crece mejor en un área soleada y necesita 2 o 3 pies de espacio.
- ❁ Riegue las plantas nuevas regularmente durante el verano. Espere a cosechar los tallos hasta el segundo año para que las raíces tengan tiempo de crecer fuertes.



*El ruibarbo es una excelente fuente de vitamina K, que ayuda a desarrollar huesos fuertes a cualquier edad.*



## Endulce el ruibarbo con menos azúcar agregada

- ❁ Agregue bayas frescas, como fresas, arándanos azules o moras, a un postre de ruibarbo.
- ❁ Prepare salsa de ruibarbo con jugo 100% de naranja o manzana en lugar de agua. Añada especias como canela o jengibre.
- ❁ Mezcle ruibarbo cocido con puré de manzana, bayas o plátano para hacer un licuado o una salsa.



## Almacene Bien Desperdicie Menos

- ❁ Quite las hojas de ruibarbo si aún están adheridas y tírelas a la basura o use como abono. Las hojas pueden causar enfermedades graves y nunca deben comerse cocidas o crudas.
- ❁ Refrigere el ruibarbo en una bolsa de alimentos reutilizable hasta por 3 semanas. Cuando esté listo para usar, enjuague los tallos con agua fría de la llave.

- ❁ Congele el ruibarbo para un almacenamiento más prolongado. Corte los tallos en trozos y extiéndalos en una bandeja para hornear. Congele hasta que esté firme, de 1 a 2 horas. Ponga en recipientes herméticos etiquetados con la fecha y la cantidad y devuelva al congelador. Para obtener la mejor calidad, utilícelo en un plazo de 8 meses.



# Disfrute el Ruibarbo

## Panecillos de Ruibarbo

### Ingredientes:

- 1½ tazas de **harina** (blanca o integral)
- 1 cucharadita de **polvo de hornear**
- ¼ de cucharadita de **bicarbonato de soda**
- ¼ de cucharadita de **sal**
- 1 cucharadita de **canela**
- ½ taza de **azúcar morena** empacada
- 1 **huevo**
- ½ taza **puré de manzana** sin azúcar
- ¼ de taza de **aceite vegetal**
- 1 cucharadita de **vainilla**
- 1 taza de **ruibarbo** finamente picado (fresco o previamente descongelado)

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 400 F. Engrase ligeramente un molde para 12 panecillos.
3. En un tazón grande, combine la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de soda, la sal y la canela.
4. En un tazón mediano, mezcle el azúcar, el huevo, el puré de manzana, el aceite y la vainilla. Incorpore el ruibarbo.
5. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos. Revuelva hasta que se humedezcan los ingredientes. No mezcle demasiado.
6. Divida la mezcla en el molde para panecillos. Hornee por 18 a 20 minutos o hasta que un palillo salga limpio. Saque los panecillos del molde después de unos minutos de enfriarse.
7. Guarde los panecillos en un recipiente tapado por hasta dos días a la temperatura ambiente o hasta una semana en el refrigerador.

### Nota

- Si usa ruibarbo congelado, mida cuando esté todavía congelado. Después de descongelar, agregue ruibarbo y jugo extra a los ingredientes húmedos.

**Rinde** 12 panecillos

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de enfriamiento:** 20 minutos

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para obtener recetas fáciles y deliciosas de ruibarbo.

## Sopa Fría de Fresa y Ruibarbo

### Ingredientes:

- 4 tazas de **ruibarbo** picado (fresco o congelado)
- 2 tazas de **jugo de manzana** de 100%
- 1 taza de **agua**
- 1½ tazas de **fresas** en rebanadas (frescas o congeladas)
- ¼ de taza de **azúcar**
- ⅛ de cucharadita de **sal**
- ⅓ de taza de **menta** o **albahaca** picada o en tiras (opcional), dividida

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Hierva el ruibarbo, el jugo de manzana y el agua en una cacerola muy grande. Cocine hasta que el ruibarbo esté muy blando, aproximadamente 5 a 10 minutos.
3. Vierta la mezcla de ruibarbo en un tazón grande. Refrigere hasta que esté fría, aproximadamente 20 minutos. Revuelva ocasionalmente mientras se enfría.
4. Ponga la mezcla de ruibarbo en una licuadora. Agregue las fresas, el azúcar, y la sal. Mezcle hasta que quede sin grumos.
5. Regrese la mezcla al tazón e incorpore ¼ de taza de menta, si desea. Sirva en tazones con una pizca de menta picada.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

**Rinde** 6 tazas

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de enfriamiento:** 20 minutos



¡Los Niños Pueden!

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

- medir y mezclar ingredientes.
- engrasar ligeramente un molde para panecillos tipo muffin.
- poner masa en un molde para panecillos tipo muffin.