

# RUIBARBO DE OREGÓN

Los Europeos comenzaron a cultivar el ruibarbo como fuente de alimento en los años 1700.

El ruibarbo es una planta perenne, lo que significa que vuelve a crecer año tras año.



El ruibarbo se puede comer tanto en platos dulces como salados ¡El ruibarbo cocido se puede combinar con carnes o postres!

## NUTRIENTES QUE CONTIENE EL RUIBARBO

- ~ El ruibarbo es una buena fuente de vitamina C, que apoya al sistema inmunológico y la curación.
- ~ El ruibarbo es una buena fuente de potasio y calcio que ayuda a los huesos a mantenerse fuertes.
- ~ El ruibarbo contiene fibra, que puede ayudar con la digestión y proteger contra enfermedades cardíacas.



Mientras que los tallos de ruibarbo son buenos para comer, ¡las hojas de ruibarbo son tóxicas! Asegúrese de quitar las hojas antes de almacenar o comer ruibarbo.



Hay dos variedades principales de ruibarbo: el ruibarbo cultivado en invernadero, el cual produce tallos de color rosa o rojo claro, y el ruibarbo cultivado en el campo el cual tiene tallos de color rojo oscuro. El ruibarbo también puede tener tallos verdes.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) según en inglés) y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en inglés) del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Este beneficio le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe-Nut al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2018 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.



Botánicamente, el ruibarbo es un vegetal, pero se usa con mayor frecuencia como una fruta en tartas y salsas.

