



¿A QUÉ SABE?

La rúcula tiene un sabor agrio, picante y ligeramente a nuez.

¿CÓMO LA ELIJO?

Elija hojas alegres con un color verde vibrante. Evite la rúcula con hojas marchitas, viscosas, amarillentas o doradas. La rúcula es un cultivo de clima fresco pero se disfruta durante todo el año.

¿CÓMO LA GUARDO?

Refrigere la rúcula en una bolsa de plástico bien cerrada. No lave la rúcula hasta que esté listo para comerla. La rúcula durará de 3 a 7 días en el refrigerador.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Enjuague la rúcula con agua corriente fría. Seque suavemente con una toalla de papel.
2. Pique, rebane o déjala entera según su receta.
3. Opcional: corte los tallos para que quede menos amargo.

Las hojas se pueden mantener enteras o se pueden **picar** y usar como **guarnición** o **colocar en capas** encima de la pizza o mezclar con **pasta**. Las hojas de rúcula se pueden **saltear** y agregar a **sopas** u otras recetas. Las hojas se pueden **mezclar** para hacer un **pesto**. También se pueden añadir enteras a las **ensaladas**. Cuando la use como guarnición en platos cocinados, agregue rúcula fresca al final de la cocción para obtener el mejor sabor.

RÚCULA SALTEADA

Ingredientes

- 3 tazas rúcula
- 2 dientes ajo
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón (medio limón)
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Lave la rúcula con agua fría y séquela.
2. Pele y corte los ajos en rodajas finas.
3. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio-bajo. Agregue el ajo y cocine, revolviendo durante 1-2 minutos. Sáque el ajo del sartén y déjelo a un lado.
4. Agregue la rúcula al sartén. Cocine durante unos 2-3 minutos o hasta que se ablande. Use pinzas para revolver.
5. Mezcle el ajo nuevamente con la rúcula cocida.
6. Retire la rúcula salteada del sartén y transfírela a un plato para servir. Cubra con jugo de limón, sal y pimienta. ¡Disfrute!

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

¡CONSEJO DE COCINA!

Para disminuir el amargor de la rúcula, deje caer las hojas en agua hirviendo durante 15 segundos, retírelas y continúe con la receta.