

COL RIZADA



¿A QUÉ SABE?

La col rizada tiene un sabor ligeramente amargo y terroso, con una textura masticable. Combine bien con varios sabores en platos cocidos y crudos.

¿CÓMO LA ELIJO?

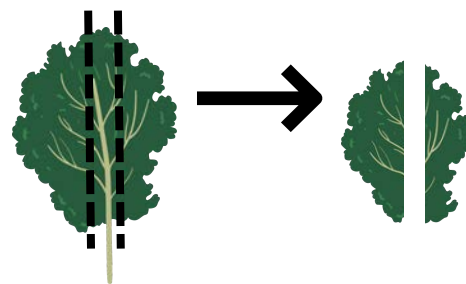
Al comprar col rizada, busque hojas de color verde brillante, firmes y crujientes, sin signos de marchitez ni imperfecciones. Por lo general, está en temporada desde mediados del verano hasta finales del invierno, pero se puede encontrar durante todo el año en la mayoría de los supermercados.

¿CÓMO LA GUARDO?

Guarde la col rizada en una bolsa con cierre hermético en el cajón para verduras de su refrigerador hasta por 5 a 7 días.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Retire los tallos ásperos y pique o rompa las hojas en trozos pequeños.
2. Enjuague y seque bien las hojas para eliminar la suciedad.
3. Al servir crudas, puedes frotar las hojas con aceite de oliva y jugo de limón para reducir el amargor.



La col rizada se puede cocinar de diversas formas. Pruebe **saltearla** con ajo y aceite de oliva o **añádala** a sopas o guisados. La col rizada cruda se puede mezclar en **batidos** o usarse como **base** para ensaladas y wraps.

SOPA DE COL RIZADA Y BATATA

Ingredientes

- 1½ libras batatas (2-3 medianas)
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 diente ajo, picado
- 1 cuarto (32 oz) caldo de pollo o vegetales
- 3½ tazas agua
- ½ cucharadita sal
- ½ pimienta negra
- 1 cucharadita paprika
- 1 manojo col rizada (aproximadamente 1 libra), lavada

Preparación


1. Frote y pele la batata. Corte en cubos de una pulgada.
2. En una olla grande para sopa, saltee las batatas, la cebolla y el ajo picado.
3. Una vez que las cebollas estén blandas, agregue el caldo, el agua, la sal y la paprika. Lleve a ebullición. Después de que la sopa hierva, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que las batatas estén tiernas.
4. Con un machacador, triture la mitad de las batatas en el caldo para espesar. Continúe cocinando durante otros 30 minutos a fuego lento.
5. Retire los tallos duros de la col rizada, corte las hojas en trozos de 1 pulgada y agréguelas a la olla de sopa. Empuje la col rizada con una cuchara grande hasta que esté completamente cubierta por la sopa.
6. Continúe cocinando a fuego lento durante 15 a 20 minutos y luego sirva.

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!

Si prefiere la col rizada de textura más suave, escalde en agua hirviendo por 2-3 minutos antes de agregarla a su receta. Esto ayudará a suavizar las fibras y reducirá el tiempo de cocción.