



¿A QUÉ SABE?

Las acelgas tienen un sabor ligeramente amargo y terroso, con una textura masticable y jugosa. Una vez cocidas, adquieren un sabor dulce suave similar al de las espinacas.

¿CÓMO LA ELIJO?

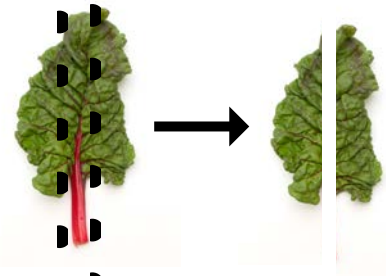
Cuando busque acelgas, elija racimos que tengan hojas vibrantes de color verde oscuro y tallos blancos o de colores brillantes. Las hojas y los tallos deben estar firmes y sin magulladuras. Por lo general, está en temporada desde mediados del verano hasta el otoño, pero se puede encontrar durante todo el año en la mayoría de los supermercados.

¿CÓMO LA GUARDO?

Coloque las acelgas en una bolsa de plástico bien cerrada. Colóquelas en la nevera para mantenerlas frescas por 5 a 7 días. No lave las acelgas antes de guardarlas porque la humedad puede hacer que se echen a perder más rápido.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Lave las hojas de acelgas con agua fría hasta eliminar toda la suciedad.
2. Seque las hojas. Todas las partes de la planta son comestibles, pero puede cortar el tallo si lo prefiere.



Se puede preparar las acelgas de muchas maneras. Pruébelas **salteadas** con ajo y aceite de oliva o **añádalas** a sopas o guisos. Se puede añadir a **frittatas** y **quiches**. Las acelgas crudas se pueden **licuar** en batidos o usar en ensaladas.

Picadillo de Acelgas

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva
- 2 tazas tallos de acelgas, cortados en cubitos
- 1 cucharada ajo picado
- 1 lata papas, enjuagadas y cortadas en cubitos (o 3 papas medianas, cocidas y cortadas en cubitos)
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 2 cebollas verdes, picadas

Preparación

1. Caliente un sartén a fuego medio. Agregue el aceite.
2. Agregue los tallos de acelgas y cocine por 1 minuto o hasta que se ablanden, luego agregue el ajo.
3. Agregue las papas, la sal y la pimienta y cocine hasta que las papas se doren (aproximadamente 5 minutos).
4. Agregue las cebollas verdes, revuelva y sirva caliente.

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!

Agregue vinagre para que las acelgas sean menos amargas. La acidez del vinagre equilibra el sabor amargo de las acelgas.