

COLIRRÁBANO



¿CÓMO SABE?

La parte del bulbo del colirrábano tiene un sabor picante dulce y una textura similar a los tallos de brócoli. Las hojas saben un poco a col rizada o berza.

¿CÓMO LOS ELIJO?

Busque colirrábano suave y firme sin manchas ni grietas. Si todavía tiene las hojas, deben verse frescas y crujientes. Los colirrábanos más pequeños son más tiernos y menos amargos. Pueden ser morados o verdes.

¿CÓMO LOS GUARDO?

El colirrábano debe guardarse en su refrigerador en el cajón de verduras en una bolsa de plástico. Las hojas también son comestibles. Retírelos y guárdelos en una bolsa aparte. Lávese justo antes de usar.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Quite las hojas y deje al lado. Recorte y retire la piel dura.
2. Corte en trozos rodajas o rállelo.

El colirrábano se puede rallar **crudo** y agregar a sus ensaladas. También se puede **hornear, hervir, cocer al vapor, saltear, asar o freír**. Intente mezclar los bulbos picados con aceite de oliva, ajo, sal y pimienta y hornee en el horno durante 15-20 minutos para obtener una deliciosa guarnición. Las hojas se pueden agregar a un revuelto, caldo de verduras, ensaladas, curry, pizza o simplemente saltear.

ENSALADA DE VERDURAS RALLADAS

Rinde 6 porciones de 1/2 taza cada una

Ingredientes:

- 1 libra zanahorias, remolacha o colirrábano fresco (cualquier combinación de estos)
- ¼ taza perejil fresco picado
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita mostaza Dijon
- ¼ de cucharadita sal
- ¼ de cucharadita pimienta

Direcciones:

1. Pele las verduras. Con un rallador de caja o un procesador de alimentos, ralle las verduras en un tazón mediano.
2. Agregue perejil, aceite, jugo de limón, mostaza, sal y pimienta. Mezclar y servir.

¡CONSEJO DE COCINA!

El colirrábano más grande tiene un interior duro. Deberá quitarlo antes de cocinar. Una vez que corte el colirrábano en cuartos, use la punta afilada de un cuchillo para cortar el interno de cada cuarto del colirrábano.

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