

Bocadillos



Durante muchos años, la col rizada ha sido un alimento de moda, y por una buena razón. Es baja en calorías, es una excelente fuente de fibra y tiene una cantidad extremadamente alta de vitamina K. Una taza de col rizada contiene más del 600% de la cantidad diaria recomendada de vitamina K. Esta vitamina esencial ayuda al cuerpo a producir las proteínas necesarias para la salud de los huesos, la sangre y los riñones. La col rizada también tiene un alto contenido de vitaminas A y C, además es una buena fuente de calcio y potasio.

Encuentre más recetas en: www.jocoats.com

Tazón verde de arroz y zanahoria

8 tazas de hojas de col rizada, remueva el tallo
2 cucharaditas de aceite de cocina
2 zanahorias grandes, peladas y cortadas
1 pizca de sal y pimienta
1 1/2 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
1 1/2 taza de arroz integral cocido



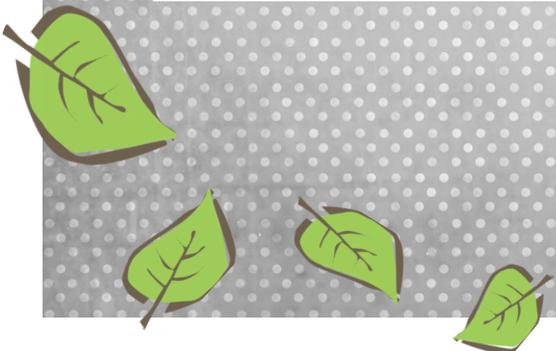
- 1- Limpiar la zona de trabajo con agua tibia y jabón. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
- 2- Lavar las hojas de col rizada y las zanahorias picadas.
- 3- Calentar el aceite en una sartén grande. Añadir las zanahorias y saltearlas por 2 minutos. Añadir las hojas verdes, la sal y la pimienta. Seguir cocinando y remover.
- 4- Cuando las verduras se vuelvan de color verde brillante y empiecen a marchitarse, retirar del fuego. Rocíe el vinagre y la salsa de soja por encima.
- 5- Mezclar suavemente y servir sobre el arroz integral.

Esta receta sirve para 4 porciones

Receta adaptada de fruitsandveggies.org

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1/4 of recipe
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 135mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 428mg	10%



Consejos con \$entido

- ◆ Plante sus propias frutas y verduras. La col crece rápidamente en el jardín de su patio.
- ◆ Plante hierbas en una maceta o en un contenedor y colóquelo cerca de la ventana.
- ◆ Recoja sus propias frutas y verduras de las granjas U-pick.
- ◆ Planee frizar o enlatar frutas y verduras en el verano cuando hay en abundancia. Úselos en el invierno.
- ◆ Sea inteligente y desheche la menor cantidad de alimentos. Use toda la comida antes de que se heche a perder.
- ◆ Planee usar el resto de la comida para hacer sopas, caldos o casserolas con huevos.

¡Maneras de disfrutar la col rizada!

- **Agréguela a las pastas:** Agregue manojos de col bien lavada, seca y hervida a sus platos con pasta. La col rizada es una combinación grandiosa tanto en la cocina italiana como en la asiática.
- **Agréguela a las sopas:** la col rizada otorga refuerzos nutritivos increíbles a cualquier sopa o caldos.
- **Haga papas de col rizada:** Precaliente el horno a 350°F. Lave la col y séquela. Quite el tallo del medio y córtela en pequeños trozos. Distribuya las hojas en una bandeja para horno. Salpíquela con aceite, sal y pimienta. Mezcle para distribuir el aceite y los condimentos. Hornee por 15 minutos o hasta que los bordes de la col rizada estén crocantes.

Información de almacenamiento: guarde la col rizada en una bolsa plástica limpia y colóquela en el refrigerador destinado a los vegetales hasta por cinco días. No lave antes de almacenar, pero lávelas con agua fría antes de servir. La col comprada en paquetes que dicen “lista para comer,” “lavada,” o “triplemente lavada” no necesita ser vuelta a lavar antes de consumir.



La Universidad estatal de Kansas está comprometida a hacer que sus servicios, actividades y programas sean accesibles para todos los participantes. Si tiene algún requisito especial debido a alguna discapacidad física, visual o auditiva, contacte a Johnson County K-State Research and Extension, 913-715-7000 Estación experimental agrícola de la Universidad estatal de Kansas y al servicio de extensión cooperativa K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que brinda oportunidades equitativas.

Translated by Samanta Landa