

## RÚCULA

*Esta verdura de hoja de comienzos del verano proviene de la familia brassica, junto con la mostaza, la col rizada y el repollo. Es típica de la cocina mediterránea y comúnmente se sirve cruda. Tiene un sabor picante característico.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- CRUDA
- BLANDA

### IDEAS DE RECETAS

- ENSALADAS
- PASTAS/CEREALES
- SÁNDWICHES
- SOPAS
- SALSAS/PESTO

### ALMACENAMIENTO

- Almacenar (lavada o sin lavar) en el refrigerador, envuelta en una servilleta de papel dentro de una bolsa de plástico. Se conserva alrededor de una semana, pero la calidad de las hojas se deteriorará pasados los 3 días.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitaminas A y C y del complejo B.

### CONSEJOS

- Las hojas más nuevas de rúcula suelen tener un sabor más suave y un poco más dulce que las hojas totalmente maduras, que a veces son más picantes.
- Las hojas más nuevas son mejores para ensaladas, mientras que las maduras van mejor en platos cocidos.

## ENSALADA TIBIA DE RÚCULA Y PAN

- **3 cucharadas** de aceite de oliva extravirgen (divididas en 2 partes)
- **2** rebanadas de pan de trigo integral crujiente, cortadas en cubos de 2,5 cm (2 tazas)
- **1 taza** de tomates cherry cortados en mitades
- **8 tazas** de rúcula (7 onzas)
- **1 cucharada** de ajo picado
- **1/8 de cucharadita** de sal
- **1/8 de cucharadita** de pimienta negra recién molida
- **2 cucharadas** de vinagre balsámico
- **3/4 oz** de queso parmesano cortado en láminas (1/4 de taza) o rallado (1/2 taza)

CALIENTE 2 CUCCHARADAS DE ACEITE EN UNA SARTÉN ANTIADHERENTE GRANDE A FUEGO MEDIO-ALTO. AGREGUE EL PAN. COCINE Y REVUELVA DE VEZ EN CUANDO HASTA QUE ESTÉ CRUJIENTE Y COMIENZE A TOSTARSE, DE 5 A 6 MINUTOS. AGREGUE LOS TOMATES Y LA RÚCULA. COCINE Y REVUELVA HASTA QUE LA RÚCULA SE ABLANDE, ALREDEDOR DE 1 MINUTO. APARTE LA MEZCLA. AGREGUE EL ACEITE RESTANTE EN EL LADO VACÍO Y COCINE EL AJO, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA QUE CREPITE Y LIBERE SU AROMA, DURANTE UNOS 15 SEGUNDOS. MEZCLE CON LA PREPARACIÓN DEL PAN. QÚITELO DEL FUEGO, CONDIMENTE CON SAL Y PIMIENTA, ROCÍE VINAGRE Y REMUEVA PARA MEZCLAR. SÍRVALO TIBIO, CON QUESO PARMESANO POR ENCIMA.

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue

