

COL

Hay variedades rojas, blancas, verdes y púrpuras, y también una variedad de forma alargada conocida como col de Napa. El 90 % de la col está compuesta por agua. La col tiene un alto contenido de fibras y es beneficiosa para la salud digestiva.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- CRUDA
- HERVIDA
- COCIDA AL VAPOR
- SALTEADA

IDEAS DE RECETAS

- ENSALADA DE COL, ZANAHORIA Y CEBOLLA CON MAYONESA
- WRAPS
- SOPA
- TACOS
- ENSALADA

ALMACENAMIENTO

- Dura muchas semanas si está cubierta en el refrigerador.
- Aunque las hojas externas hayan comenzado a ponerse marrones, quítelas y utilícelas para un caldo; las hojas internas deberían permanecer frescas para utilizar en cualquier receta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitaminas C y K, y ácido fólico

CONSEJOS

- Quite las hojas externas marchitas; guárdelas para utilizarlas con otros recortes de vegetales y hacer un caldo.
- Para quitar el corazón, golpee con fuerza la base de la col contra una encimera o una superficie dura; esto romperá la base y el corazón podrá quitarse fácilmente del centro.

SOPA CALIENTE Y AGRIA CON CHAMPIÑONES, COL Y ARROZ

- **1 cucharada** de aceite de canola
- **113 gramos** de sombreros de champiñones crimini o shiitake, cortados en rebanadas finas
- **De 1 a 3** chiles jalapeños, cortados en cubitos
- **6 dientes** de ajo, picados
- **Trozos de 7,5 cm** de jengibre, rallados (o 1 cucharada de puré de jengibre)
- **1 a 3** limas, ralladura y jugo
- **8 tazas** de caldo de pollo (o de pavo o de vegetales)
- **1/2 taza** de arroz jazmín
- **2 cucharadas** de salsa de soja (o de tamari, si no contiene gluten), más una cantidad adicional para servir
- **1/2** col verde de cabeza pequeña, cortada por la mitad y en láminas delgadas
- **Salsa de chile y ajo** o kimchi, para servir

CALIENTE EL ACEITE EN UNA OLLA GRANDE Y PESADA O EN UN HORNO HOLANDÉS A FUEGO MEDIO-ALTO. AGREGUE LOS CHAMPIÑONES Y COCINE DURANTE 5 MINUTOS SIN REVOLVER. REVUELVA LOS CHAMPIÑONES DESPUÉS DE 5 MINUTOS Y COCÍNELOS 5 MINUTOS MÁS, O HASTA QUE ESTÉN BIEN DORADOS. AGREGUE LOS CHILES CORTADOS EN CUBOS, EL AJO Y EL JENGIBRE, Y COCINE DURANTE APROXIMADAMENTE 5 MINUTOS, O HASTA QUE LIBEREN AROMA Y SE ABLANDEN LIGERAMENTE. AGREGUE LA RALLADURA DE LIMA Y EL CALDO, Y HIERVA A FUEGO LENTO. AGREGUE EL ARROZ, TAPE Y HIERVA A FUEGO LENTO DURANTE UNOS 20 MINUTOS O HASTA QUE EL ARROZ ESTÉ APENAS BLANDO. AGREGUE LAS LÁMINAS DELGADAS DE COL, EL JUGO DE LIMA Y LA SALSA DE SOJA; HIERVA A FUEGO LENTO ALGUNOS MINUTOS MÁS O HASTA QUE LA COL ESTÉ CALIENTE. PRUEBE Y AGREGUE MÁS JUGO DE LIMA, SALSA DE SOJA U OTROS CONDIMENTOS A GUSTO. SIRVA CON SALSA DE SOJA EXTRA, TAJADAS DE LIMA, Y KIMCHI O SALSA DE CHILE Y AJO.

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust

lovin'
spoonfuls
a food rescue

