

COLIRRÁBANO

El colirrábano es un tubérculo que puede ser verde o púrpura. Es de la familia del repollo y el nabo.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



IDEAS DE RECETAS

- ENSALADA DE REPOLLO
- PURÉ CON PATATAS

MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDO
- AL VAPOR
- ASADO

ALMACENAMIENTO

- SEPARE LAS HOJAS DEL BULBO
- GUÁRDELO EN LA NEVERA EN UNA BOLSA DE PLÁSTICO CON SERVILLETAS DE PAPEL HÚMEDAS
- GUARDE LOS BULBOS EN LA NEVERA, IDEALMENTE EN BOLSAS DE PLÁSTICO

SUGERENCIAS

- DEBE PELARSE. RESULTA DIFÍCIL USAR UN PELADOR DE VEGETALES; SE RECOMIENDA USAR CUCHILLO. TIENE DOS CAPAS EXTERIORES; RETIRE AMBAS.
- ¡LAS HOJAS TAMBIÉN SE COMEN! SE PUEDEN SALTEAR CON ACEITE DE OLIVA O HERVIR CON AGUA Y SAL, O SE PUEDEN COMER CRUDAS EN ENSALADAS.

NUTRICIÓN

- ALTO CONTENIDO DE: VITAMINA C, FIBRA.
- BUENA FUENTE DE: VITAMINA B6, POTASIO, COBRE Y MANGANESO.

ENSALADA DE REPOLLO Y COLIRRÁBANO

2 porciones.

- **3** colirrábanos medianos, pelados, sin tallos y rallados
- **1/3** repollo colorado, en tiras
- **2** zanahorias, ralladas
- **1/2** cebolla roja, rallada
- **1/4** taza de uvas pasas doradas
- **1** cda. de azúcar
- **1** cdta. de sal
- **1** cda. de vinagre de sidra
- **4** cdas. de cilantro picado
- **1/4** taza de mayonesa (o más, según se prefiera)

MEZCLAR BIEN TODOS LOS
INGREDIENTES EN UN TAZÓN.
DEJAR ENFRIAR DURANTE
VARIAS HORAS ANTES DE
SERVIR.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



COLIRRÁBANOS Y CALABAZAS ASADOS

4 porciones.

- **4** colirrábanos medianos
- **2** cdas. de aceite de oliva
- **2** cdts. de tomillo cortado fino
- **1/2** cdta. de sal
- **1/4** pimienta negra
- **2 1/2** libras de calabaza

PRECALENTAR EL HORNO A 425°F. CORTAR Y PELAR LOS COLIRRÁBANOS, Y CORTARLOS EN TROZOS DE 3/4 PULGADAS. CONDIMENTAR CON ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA Y TOMILLO. PASAR A UNA ASADERA PRECALENTADA EN EL HORNO Y ASAR DURANTE 15 MINUTOS. PELAR LA CALABAZA, CORTARLA EN CUARTOS A LO LARGO, QUITAR LAS SEMILLAS Y CORTARLA EN CUBOS DE 3/4 PULGADAS. CONDIMENTAR CON ACEITE DE OLIVA, SAL, PIMIENTA Y TOMILLO. AGREGAR A LA ASADERA DEL HORNO Y COCINAR DURANTE 30 MINUTOS (REMOVER Y DAR LA VUELTA A LOS TROZOS HASTA QUE ESTÉN LEVEMENTE DORADOS).