

COL RIZADA

Existen diversas variedades de col rizada; la más común es la que se muestra en la fotografía. Entre las variedades, se encuentran la de color púrpura, la verde oscuro y gruesa, y la que tiene hojas lisas. Todas se pueden usar en las recetas simples que se encuentran al dorso.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- SALTEADA: COMO LA ESPINACA, PERO CONSERVA EL VOLUMEN
- AL VAPOR
- GUISADA

IDEAS DE RECETAS

- TORTILLA/FRITTATA
- BOCADITOS DE COL RIZADA
- MINISTRONE; OTRO TIPO DE SOPAS

ALMACENAMIENTO

- SIN LAVAR EN UNA BOLSA DE PLÁSTICO EN LA HELADERA

SUGERENCIAS

- PRIMERO, LAVE LA COL RIZADA.
- quite los tallos, córtelos, y cocínelos durante dos minutos más que las hojas.
- PUEDE SUSTITUIR A OTRAS VERDURAS DE HOJA (ESPINACA, ACELGA, BERZAS).
- CORTE LA COL RIZADA Y DÉJELA REPOSAR DURANTE 5 MINUTOS PARA QUE SE LIBEREN LOS NUTRIENTES.
- MASAJEAR LAS HOJAS PARA LIBERAR LOS NUTRIENTES Y EL SABOR.

NUTRICIÓN

- ALTO CONTENIDO DE: VITAMINAS A, C Y K.
- BUENA FUENTE DE: ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3, COBRE, MANGANESO Y HIERRO.

COL RIZADA

lovin'
spoonfuls
a food rescue



SOPA DE POROTOS BLANCOS CON COL RIZADA Y CHORIZO

- 2 onzas de chorizo español, picado fino
- 1 taza de cebollas picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 tazas de caldo de pollo sin grasa, con bajo contenido de sodio
- 2 latas (15 onzas) de frijoles caneli, enjuagados y escurridos
- 4 tazas de col rizada picada
- ½ cda. de pimienta negra

CALENTAR UNA CACEROLA GRANDE A FUEGO MEDIO-FUERTE. AGREGAR EL CHORIZO, Y SALTEAR DURANTE 1 MINUTO. AGREGAR EL AJO Y LA CEBOLLA; SALTEAR DURANTE 5 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN TIERNOS. MIENTRAS SE COCINA LA CEBOLLA, AGREGAR EL CALDO EN UN TAZÓN APTO PARA MICROONDAS, Y CALENTAR EN EL MICROONDAS A TEMPERATURA ALTA DURANTE 3 MINUTOS. AGREGAR EL CALDO CALIENTE Y LOS POROTOS A LA CACEROLA; HERVIR. TRITURAR PARCIALMENTE LOS POROTOS CON UN PASAPURÉS. INCORPORAR LA COL RIZADA Y LA ½ CUCHARADITA DE PIMIENTA; COCINAR A FUEGO MEDIO DURANTE 6 MINUTOS.

BOCADITOS DE COL RIZADA

- 1 taza de col rizado picado
- Aceite de oliva, sal, pimienta

PRECALENTAR EL HORNO A 400 °F. CONDIMENTAR LA COL RIZADA CON ACEITE DE OLIVA, SAL Y PIMIENTA. DISTRIBUIR EN UNA FUENTE PARA HORNEAR Y COCINAR, DANDO VUELTA LA COL CADA 5 MINUTOS HASTA QUE ESTÉ DORADA Y CROCANTE. LA COL RIZADA DEBE ESTAR SECA Y SE DEBE PODER COMER CON LA MANO, COMO BOCADILLOS.

(Receta de Red Fire Farm, uno de nuestros socios granjeros).