

Información nutricional

La col rizada tiene una **gran cantidad** de:

Vitamina C para combatir infecciones y curar el cuerpo.

Vitamina A para tener los ojos y la piel sanos.

Vitamina K para tener la sangre saludable.

Calcio y magnesio para tener huesos y músculos sanos.

Cinc y hierro para tener la sangre saludable.

Como también otros componentes para mantener un cuerpo sano y combatir infecciones, mejorar el sistema inmune y proteger muchos órganos importantes del cuerpo.

La col rizada se puede agregar fácilmente a:

- Ensaladas
- Sopas
- Estofados
- Frijoles
- Platos de arroz
- Pastas
- Burritos
- Huevos revueltos
- Guisado de chili

Echar la col rizada troceada mientras se está cocinando. ¡Muy sencillo!

COL RIZADA UNA SUPER COMIDA



3 variedades: Rusia roja Dinosaurio Rizada

La col rizada es una de las verduras comestibles con más nutrientes. Es conocida por:

- reducir el colesterol
- reducir el riesgo de cáncer
- proteger el corazón
- proteger los ojos
- reducir el nivel de azúcar en la sangre
- mejorar la salud del sistema digestivo

así como mejorar las defensas naturales del cuerpo ¡y combatir enfermedades e infecciones!

Variedades de la col rizada

La col rizada tiene muchas variedades. Las más comunes son las tres mostradas arriba.

La col dinosaurio y la rizada son las más populares en tiendas y recetas.

Textura

La col rizada tiene una textura áspera y crujiente y es ideal para sopas y guisos.

La col de dinosaurio, con sus hojas suaves, es más tierna y ¡es ideal para ensaladas!

Sabor

La col rizada tiene un sabor similar al del brócoli, repollo, coliflor y coles de Bruselas ya que todas son de la misma familia. La col rizada normalmente tiene un sabor profundo, rico, ligeramente amargo y a tierra. Si se le agrega limón o vinagre ayuda a disminuir el amargor tanto cocida como **cruda**.



CÓMO

Escaldar: Esta forma de cocinar reduce el sabor amargo y ablanda las hojas. Escaldar la col rizada si se agrega a ensaladas o para saltearlas más rápido. Poner a hervir una olla media con agua, agregar la col rizada (cortada o entera), hervir durante 1-2 minutos, escurrir y enjuagar en agua fría.

Cocer a fuego lento: Parece muy complicado, pero es muy sencillo. En una sartén mediana, poner la col rizada (lo mejor es en trozos grandes) y agregar caldo de carne o verdura suficiente para cubrir la mayoría de las hojas. Cocinar a fuego bajo o medio durante 15 minutos o hasta que la col esté tierna. Espolvorear con sal.

Guardar: La col rizada debe ser almacenada en el frigorífico en una bolsa de plástico sin apretar. No lavar la col antes de almacenarla ya que hace que se marchite más rápido.

Preparado por Hopelink Voluntarios

Referencias

1. Fotografía: cortando col rizada: www.ourtrendytable.com
2. Fotografía: quitando las hojas: newpieats.newpi.coop
3. George Mateljan Foundation. Kale. www.whfoods.com
4. Superhuman Foods. Kale: The King of Vegetable Superfoods. www.superhumanfoods.org

CÓMO PREPARAR LA COL RIZADA



1. ¡Lo primero, lavar la col!
2. Quitar la costilla cortándola a lo largo.
3. Trocear las hojas para ponerlas en la mayoría de los platos.

También puede sostener la base de la costilla y tirar de las hojas con la mano.



Dar sabor con: limón, aguacate, ajo, sal, pimienta, vinagre balsámico y nueces. Usar uno o dos de esos condimentos para mejorar el sabor del plato.

Col rizada con ajo y frijoles

Ingredientes

- 1 cucharada y media de aceite (el de oliva es el mejor, pero cualquiera sirve)
- 1 cebolla roja pequeña picada
- 3 dientes de ajo, aplastados y picados o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 manojos de col rizada, picada en trozos grandes (como pone arriba)
- 1 lata de frijoles (los frijoles blancos son los mejores, aunque garbanzos, habas, lima u otros frijoles también sirven)

1. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio.
2. Cocinar la cebolla hasta que se haya ablandado.
3. Agregar los dientes de ajo machacados o el ajo en polvo. Cocinar durante un minuto más.
4. Revolver la col picada y agregar sal al gusto (ser conservador, siempre se puede agregar más).
5. Cubrir la sartén parcialmente y cocinar hasta que las verduras empiecen a ablandarse (3-5 minutos).
6. Agregar los frijoles. Cocinar en la sartén cubierta parcialmente durante 5 minutos más, hasta que los sabores se hayan combinado y las verduras estén tiernas.

Este es un plato de acompañamiento ideal o un almuerzo ligero. ¡Le va genial poner encima tomates frescos picados, bacón crujiente, pipas de calabaza, nueces, queso parmesano o el zumo de un limón!



hopelink
Helping people. Changing lives.