

Col

Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija coles firmes y sin puntos marrones.
- Para preparar coles, quíteles las hojas exteriores y lávelas bien.
- Para mantener las coles frescas, refrigérelas sin lavar hasta por 1 semana.
- La col contiene vitamina C, que es buena para luchar contra los resfríos y para curar cortes.



Ensalada de col y manzana

Ingredientes:

4 tazas de col picada bien fina
1 manzana picada
1 pimiento picado
1 1/2 cucharada de mayonesa baja en grasas
1/2 taza de crema agria baja en grasas
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharadita de jugo de limón
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. En un bol grande, mezcle la col, la manzana y el pimiento.
2. En un bol pequeño, mezcle la mayonesa, la crema agria, la azúcar morena y el jugo de limón.
3. Agregue la mezcla con la mayonesa al bol grande (mezcla con la col). Mezcle bien.
4. Condimente con sal y pimienta.
5. Puede servirse de inmediato o taparse y enfriarse antes de servir.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.



Col en estofado

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
2 tallos de apio picados
3 tazas de col picada
1 lata (14,5 onzas) de tomates cocidos con el líquido
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, el ajo y el apio. Cocine durante 5 minutos o hasta que los ingredientes estén blandos.
3. Agregue la col y 2 cucharadas de agua, reduzca el fuego a nivel bajo y cocine durante 15 minutos. Revuelva con frecuencia.
4. Agregue los tomates y tape la sartén. Cocine durante aproximadamente 30 minutos o hasta que la col esté blanda. Revuelva con frecuencia.
5. Condimente con sal y pimienta. Sirva caliente o frío.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Las hojas de col cocidas al vapor o hervidas pueden rellenarse con carne cocida, frijoles y arroz.
- Pique la col y agréguela a una fritura con poco aceite.
- Agregue col picada a sopas y estofados.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!