

Escarola

Puntos clave

- Para una mejor compra, busque escarola con hojas verdes brillantes que no estén marchitas, magulladas o amarillentas.
- Para preparar la escarola, quite toda hoja exterior que esté dura o dañada. Corte la raíz y rasgue las hojas en trozos grandes. Lave y seque bien.
- Para conservar frescos, envolver los vegetales sin lavar en una servilleta de papel húmeda y mantener en el refrigerador hasta 1 semana.
- La escarola contiene vitamina A, la cual es buena para tener una piel y ojos saludables.



Ensalada de remolacha, frijoles y hojas verdes.

Ingredientes:

1/4 taza de jugo de limón o vinagre
1 diente de ajo picado
2 cucharaditas de mostaza
2 cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto
2 tazas de remolachas cocidas cortadas en rodajas
1 planta de escarola cortada en pequeños trozos
2 tazas de frijoles blancos cocidos

Indicaciones:

1. Prepare el aderezo: En un bol grande, mezclar jugo de limón, ajo, mostaza, aceite, sal y pimienta.
2. Coloque las rodajas de remolacha en un bol pequeño.
3. Agregue 1 cucharada de aderezo a la remolacha. Mezcle bien para cubrir las remolachas con el aderezo.
4. Agregue la escarola y los frijoles al aderezo restante en un bol grande. Mezcle bien.
5. Coloque la mezcla de escarola y frijoles en 6 platos.
6. Coloque las remolachas sobre la ensalada y sirva. ¡Disfrute!
7. Coloque las sobras en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Estofado de escarola con pasas

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal
3 dientes de ajo picados
2 plantas de escarola cortadas
Sal al gusto
3 cucharadas de pasas
2 cucharadas de miel

Indicaciones:

1. Caliente aceite en una sartén a fuego medio.
2. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue la escarola y esparza sal. Revuelva varias veces, luego cubra la sartén y cocine por 5 minutos.
4. Revuelva varias veces, luego cubra y cocine por 5 minutos más.
5. Destape la sartén y agregue las pasas y la miel revolviendo. Cocine destapado por 5 a 10 minutos o hasta que la mayor parte el líquido se haya evaporado. Revuelva con frecuencia.
6. ¡Sirva y disfrute!
7. Coloque las sobras en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- Una planta mediana de escarola equivale a 7 tazas de hojas picadas.
- Revuelva la escarola cortada en la sopa unos minutos antes de servir.
- Agregue unas hojas de escarola a la ensalada de hojas verdes.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de utilizarlos.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. También puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Si desea más información, llame al 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio web www.jsyfruitveggies.org para obtener más recetas grandiosas!