

# Colinabo

## Puntos clave

- Para una mejor compra, elija el colinabo verde o púrpura que sea firme y pesado con hojas verdes frescas.
- Para preparar el colinabo, quite las hojas y luego lave y pele el colinabo. El colinabo puede comerse crudo o cocido.
- Para conservar fresco, quite las hojas. Refrigerar hasta 1 mes.
- El colinabo contiene fibra la cual ayuda a mantener el tránsito intestinal.



## Salteado de colinabo

### Ingredientes:

4 colinabos  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1 diente de ajo picado  
1 cebolla picada  
1 cucharada de jugo de limón  
2 cucharadas de perejil picado (opcional)  
2 cucharadas de crema agria baja en grasas  
Sal y pimienta negra al gusto

### Indicaciones:

1. Pele y pique el colinabo.
2. Caliente aceite vegetal en una sartén a fuego medio-fuerte.
3. Agregue el ajo y la cebolla a la sartén. Cocine por 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue el colinabo a la sartén. Cocine por 5 a 7 minutos o hasta que el colinabo esté tierno pero no demasiado blando. Revuelva con frecuencia.
5. Agregue el jugo de limón y el perejil revolviendo. Apague el fuego.
6. Agregue la crema agria revolviendo y luego agregue la sal y la pimienta al gusto. ¡Disfrute!
7. Coloque las sobras en el refrigerador.

**Rinde 6 porciones.**

## Ensalada de colinabo y toronja.

### Ingredientes:

3 colinabos  
4 tazas de col cortada  
3 cucharadas de aceite vegetal  
2 cucharadas de jugo de limón  
2 cucharadas de jugo de toronja  
Sal y pimienta negra al gusto  
2 tazas de toronjas en gajos

### Indicaciones:

1. Pele y pique el colinabo.
2. En un bol grande, mezcle el colinabo y la col picada.
3. Prepare el aderezo: En un bol pequeño, bata el aceite vegetal, el jugo de limón y el jugo de toronja. Agregue sal y pimienta al gusto.
4. Vuelque el aderezo sobre el colinabo y la col. Mezcle bien.
5. Agregue los gajos de toronja y mezcle nuevamente. ¡Disfrute!
6. Coloque las sobras en el refrigerador.

**Rinde 6 porciones.**

## Consejos rápidos

- Pique colinabo crudo y agréguelo a la ensalada.
- Agregue colinabo cortado o picado a las sopas o estofados.
- Use las hojas de colinabo como otros vegetales para cocinar/hacer estofado.
- 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](http://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas grandiosas!