Tatsoi

Puntos clave

- Para una mejor compra, busque tatsoi con hojas verdes sin magulladuras, agujeros, cortes o partes amarillentas. Las hojas no deben estar marchitas.
- Para preparar tatsoi fresco, separar las hojas y lavar bien.
- Para conservar frescos, envolver los vegetales sin lavar en una servilleta de papel húmeda y mantener en el refrigerador de 3 a 4 días.
- El tatsoi contiene vitamina A, la cual es buena para tener una piel y ojos saludables.

Ensalada de tatsoi con peras y fresas

Ingredientes:
2 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de jugo de manzana (opcional)
1 cucharada de miel o azúcar
4 tazas de tatsoi
1 taza de peras en rodajas
1 taza de fresas en rodajas
Sal y pimienta al gusto

Indicaciones:
1. Para el aderezo: En un bol pequeño, mezcle el vinagre, el aceite, el jugo de manzana y la miel.
2. En un bol grande, agregue tatsoi, peras y fresas.
3. Vuelque el aderezo sobre la ensalada y mezcle gentilmente.
4. Agregue sal y pimienta al gusto ¡Disfrute!
5. Coloque las sobras en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Tatsoi a punto

Ingredientes:
1 cucharada de aceite vegetal
1/4 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo picados
4 tazas de tatsoi
Sal y pimienta al gusto

Indicaciones:
1. Caliente aceite en una sartén a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo a la sartén. Cocine hasta que la cebolla esté blanda, aproximadamente 1 a 2 minutos.
3. Agregue el tatsoi y 2 cucharadas de agua a la sartén. Mezcle el tatsoi 2 ó 3 veces o hasta que el tatsoi esté a punto.
4. Agregue sal y pimienta al gusto ¡Disfrute!
5. Coloque las sobras en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- El tatsoi también es conocido como espinaca mostaza, col mostaza cuchara o col china escarapela.
- El tatsoi con frecuencia se come crudo en ensaladas y forma parte de la mayoría de las ensaladas de hojas verdes mixtas envasadas.
- El tatsoi es un gran substituto de la espinaca fresca.
- 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!