



Hortalizas

¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS

Mayo a octubre

Tipos de hortalizas: betabel, col rizada, mostaza, espinaca, acelga.

CONSEJOS PARA COMPRAR

Escoja plantas de hojas pequeñas ya que son más tiernas y de sabor suave. Por lo general las hojas grandes son más duras. No compre hortalizas con hojas amarillentas, de color café o marchitas. Una libra (medio kilo) de hortalizas frescas rendirá hasta 1 taza, aproximadamente 2 porciones.

ALMACENAMIENTO

Envuelva las hortalizas sin lavar en una toalla de papel húmeda y guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador. Lo ideal es usarlas dentro de una semana. Las coles rizadas y kale pueden durar hasta dos semanas. Las hortalizas pueden congelarse. Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

PREPARACIÓN

Lávelas bien con agua fría. Retire los tallos duros y las nervaduras centrales (la parte del tallo que se extiende por la hoja). Los tallos gruesos de las acelgas son comestibles. Las hortalizas de sabor más fuerte como las coles rizadas, las hojas de nabos y de mostaza pueden escaldarse para suavizar su sabor. Para ello, introdúzcalas en una olla con agua hirviendo y cuézalas sólo hasta que estén blandas. Escúrralas y enfríelas bajo un chorro de agua. Elimine el exceso de agua. Continúe con el proceso de cocción.

NUTRIENTES PRINCIPALES

Vitamina A para cuidar la vista, la piel y aumentar la resistencia contra infecciones.

Ácido fólico para ayudar a prevenir defectos congénitos como espina bífida y enfermedades cardíacas.

Calcio para fortalecer los huesos.

Hierro para nutrir la sangre.

Vitamina C para cuidar las encías, la piel y la sangre.

RECETAS

Hortalizas al vapor

Lave las hortalizas y escúrralas, retire los tallos. Hierva agua (aproximadamente 1/4 de taza). Agregue las hortalizas. Cuézalas tapadas hasta que estén blandas o tiernas.

Hortalizas al vapor con ajo

- 1 1/2 libras (675 gramos) de hortalizas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 diente de ajo, finamente picado sal a gusto

Lave las hortalizas y cuézalas al vapor hasta que estén tiernas (consulte la receta anterior). En un tazón combine el aceite, el ajo, las verduras al vapor y la sal. Mezcle y sirva tibio.

Hortalizas sazonadas salteadas

- 1 atado de hojas de col rizada (collard), aproximadamente 3/4 libra (337 gramos), lavadas, sin tallos y ralladas en trozos grandes
- 1/3 cabeza mediana de col, rallada en trozos grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cebolla mediana, cortada en cuatro partes y rebanada
- 1 a 2 cucharaditas de vinagre (opcional)

En una cacerola grande, hierva 3 litros de agua. Agregue las hojas de col rizada, espere a que vuelva a hervir el agua y cueza entre 3 y 4 minutos, o hasta que las hojas estén tiernas pero todavía crujientes. Con una cuchara ranurada, saque la col rizada pero deje el agua en la cacerola. Colóquela en un escurridor o colador grande y deje a un lado.

Hierva nuevamente el agua, agregue la col y cueza durante 1 minuto. Vierta en un colador y deje escurrir. Deje a un lado. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a llama baja-mediana. Cueza el ajo y las cebollas entre 3 y 4 minutos, o hasta que estén a punto. Agregue la col rizada y la col, y cueza entre 2 y 3 minutos, revuelva ocasionalmente. Agregue el vinagre. Mezcle y sirva inmediatamente. 6 porciones, 1/2 taza por porción.