

LAS ACELGAS

Las acelgas son un súper alimento. Botánicamente pertenecen a la familia de las remolachas. Aportan al cuerpo numerosas vitaminas y minerales y tienen un alto contenido de fibra. Las acelgas contienen vitaminas A, C, K y son ricas en el grupo de vitaminas del complejo B. Las acelgas también contienen minerales como el calcio, hierro, fósforo, potasio, cobre y manganeso.



Escoja:

- ◆ Acelgas de hojas crujientes, oscuras, suaves y de un verde uniforme
- ◆ Acelgas con tallos de color brillante y sin manchas oscuras

Evite:

- ◆ Manojos amarillentos con tallos largos y leñosos o con hojas pequeñas, sueltas, marchitas, machucadas o manchadas

Guárdelas:

No lave las acelgas antes de guardarlas ya que el agua provoca que se echen a perder. Guárdelas en una bolsa plástica para almacenar y envuelva la bolsa bien apretada alrededor de las acelgas, sacando todo el aire que pueda. Meta al refrigerador; se mantienen frescas hasta por cinco días.

Sugerencia para servirlos:

- ◆ Las acelgas saben muy bien picadas, cocidas al vapor y servidas con un poco de vinagre de vino tinto.



Prepare su propia comida para bebé. Si cuenta con pequeños que todavía no pueden darle una mordida a las hojas de acelgas, cocínelas al vapor en 1 a 2 pulgadas de agua hirviendo hasta que se ablanden. Use una licuadora para licuarlas. Si es necesario, agregue un poco del agua en la que cocinó las hojas. Si sabe un poco amargo, agréguele un poco de puré de manzana o plátano a la mezcla.

ACELGAS

Rollitos de acelgas con verduras



Rinde: 6 enrollados

Tiempo de preparación: 30 minutos

Rollitos

- 6 hojas grandes de acelgas
- 1 taza de zanahorias, ralladas
- 1/2 taza de cebolla morada, cortada en rodajas finas
- 2 tomates pequeños, cortados en rodajas
- 1 pepino pequeño, pelado y cortado en palitos

Crema para untar

- 3/4 taza de queso crema bajo en grasa
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de eneldo o albahaca, opcional
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Quíteles el tallo a las acelgas y coloque las hojas a un lado. Corte los tallos como si fueran apio.
2. Mezcle los tallos picados, la zanahoria y cebolla en un tazón. Mezcle bien los ingredientes de la crema para untar. Refrigere si no la va a usar de inmediato.
3. Use pinzas para pasar las hojas de acelga en agua hirviendo durante uno o dos segundos. Deje enfriar.
4. Coloque una hoja extendida, úntela con dos cucharadas de la crema, dejando una orilla de una pulgada alrededor sin untar. Vierta 1/3 de taza de la mezcla de verduras en el centro de la hoja. Agréguele 3 o 4 rebanadas de tomate y 3 o 4 palitos de pepino.
5. Enrolle las hojas de abajo hacia arriba, doblando los lados hacia adentro. Asegure el rollito con un palillo. Repita con el resto de las hojas.
6. Enfríe durante 15 minutos antes de servir. Opciones: envuelva en tortillas.

Notas: _____

Tarta de acelgas

Rinde: 1 tarta

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

- 1 manojo grande de acelgas
- 3 cebollines verdes picados
(lo verde y lo blanco)
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
(de preferencia) o aceite vegetal
- 3 huevos
- 1 taza de queso rallado
- 1/4 taza de queso parmesano seco y rallado, opcional
- 1/2 taza de leche



Preparación

1. Pre caliente el horno a 375°F. Lave las acelgas; remueva la parte verde de la hoja del tallo. Corte los tallos y agréguelos a la cebolla. Corte las hojas y póngalas a un lado.
2. En una sartén grande, sofría el ajo en el aceite hasta que se dore. Agregue los cebollines, los tallos de las acelgas y un poco de agua. Cocine hasta que se ablanden. Agregue las hojas de acelgas; cocine unos minutos más.
3. Bata los huevos ligeramente en un tazón grande y luego combínelos con los quesos y leche. Agréguele la mezcla de cebollines y acelgas y mezcle bien.
4. Vierta en un molde de 9" para tarta o en moldes para panecillos tipo *muffin* para porciones individuales.
5. Hornee por 35 a 40 minutos o hasta que los huevos hayan cuajado.



Notas: _____
