

LA COL RIZADA

La col rizada es sumamente nutritiva y pertenece a la familia de los Brassica la cual incluye las verduras crucíferas como el repollo, verduras de hoja verde, brócoli y coles de Bruselas. Por lo general se le cultiva durante los meses fríos en la falda de las montañas. Una taza de col rizada contiene solamente 36 calorías, pero es una excelente fuente de vitaminas A, C y K. También es una buena fuente de minerales como cobre, potasio, hierro, manganeso y fósforo.



Escoja:

- ◆ Hojas firmes y de color intenso y tallos robustos y húmedos
- ◆ Las coles con hojas más pequeñas son más blandas y de sabor suave

Evite:

- ◆ Hojas marchitas con señales de estar tornándose oscuras, amarillas o con pequeños orificios.

Guárdelas:

Guárdelas en el refrigerador dentro de una bolsa plástica y sáqueles todo el aire que pueda.

No las lave antes de guardarlas; el agua las echa a perder.

Sugerencia para servirlos:

- ◆ La col rizada es muy buena picada y en sopas, huevos revueltos o ensalada de pasta.



Chips de col rizada



Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

Un manojo grande de col rizada
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
Sal al gusto

Preparación

1. Precaliente el horno a 300°F.
2. Quítele el nervio a cada hoja de la col rizada; córtelas en pedazos pequeños con las manos. Lávelas y séquelas en un centrifugador o escurridor de ensaladas o séquelas bien con toallas de papel.
3. Coloque los pedazos de col en un tazón grande. Rocíelos con el aceite y revuelva hasta cubrir bien todos los pedazos. Un par de manos limpias dan mejor resultado para esto.
4. Acomode las hojas de manera uniforme en una charola para hornear.
5. Hornee en el horno precalentado hasta que se pongan crujientes, alrededor de 20 a 30 minutos. Revíselas a la mitad del tiempo y reacomódelas si es necesario.
6. Sazone con sal y sirva de inmediato.



Incluya a sus hijos pequeños en la preparación de esta receta dejándolos que revuelvan la col con el aceite con sus manitas hasta que las hojas estén bien cubiertas.

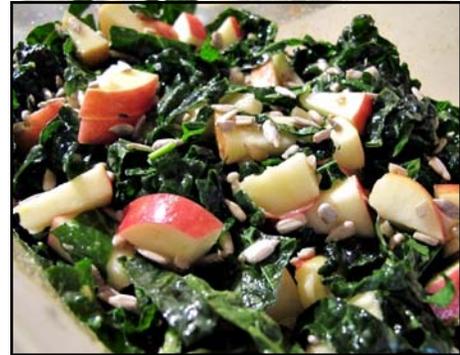
Notas: _____

COL RIZADA

Ensalada de col rizada minada

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos



Ingredientes

1 manojo de col rizada, sin los tallos y las hojas cortadas en tiras

Jugo de un limón

2 cucharadas de aceite de oliva (de preferencia) o aceite vegetal, más un poco más si se necesita

Sal al gusto

2 cucharadas de miel de abeja

Pimienta negra recién molida

1 manzana, cortada en cuadritos (alrededor de 1 taza)

Un puñado de semillas de girasol, alrededor de dos cucharadas al ras

Preparación

1. En un tazón grande para servir, coloque la col rizada, la mitad del jugo de limón un poco de aceite y sal. Masajee hasta que la col empiece a ablandarse y marchitarse, de dos a tres minutos. Ponga a un lado mientras prepara el aderezo.
2. En un tazón pequeño, mezcle el resto del limón con la miel y la pimienta negra. Vierta poco a poco el resto del aceite mientras bate. Pruebe el aderezo para asegurarse que tiene un sabor balanceado. Vierta el aderezo sobre la col y agregue las manzanas y las semillas de girasol. Déjela reposar durante por lo menos 20 minutos en el refrigerador y revuelva de nuevo antes de servir.

Notas: _____



Puede pedir a sus niños que le ayuden con esta receta pidiéndoles que unten las hojas de la col con el aceite y le agreguen la sal y limón.