

Colinabo

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

El colinabo está relacionado con el repollo, el brócoli, la col rizada, la coliflor y las coles de Bruselas. Tiene un alto contenido de potasio y vitamina C.

• ALTO CONTENIDO DE FIBRA

• SIN GRASA

• SIN COLESTEROL

ELEGIR: Busque colinabo con piel verde o morada y sin manchas marrones. El colinabo debe sentirse firme y pesado.

TIENDA: Ponga el colinabo en una bolsa de plástico y guárdelo en el frigorífico.

PREPARAR: Lavar el colinabo con agua fría. Quite la piel gruesa con un pelador o un cuchillo. Corta según sea necesario.

COMER: Pelar y cortar el colinabo en bastones. Es crujiente y excelente con salsa.

Ensalada de colinabo: Triture el colinabo pelado y mézclelo con zanahorias, manzanas, jugo de limón y aceite de oliva.

Cortar el colinabo en gajos. Mezcla el colinabo con aceite de oliva y tus especias favoritas. Ase la mezcla en el horno a 425°F durante 25-30 minutos hasta que esté dorada y tierna.

Picar el colinabo pelado y cocinar al vapor durante unos 5-7 minutos. Estará listo cuando puedas pincharlo fácilmente con un tenedor. Añade una pizca de sal y pimienta o un chorrito de jugo de limón.

0g
GRASA

36
CAL

2g
PROTEÍNAS

5g
FIBRE

8g
CARB

*Por 1 taza

Salteado de colinabo

INGREDIENTES:

- 2 bulbos de colinabo, pelados y cortados en cubitos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento morrón, cortado en cubitos
- 1 taza de champiñones rebanados
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel (también se puede usar sirope de arce o sirope de agave)
- Arroz o fideos cocidos, para servir

INSTRUCCIONES:

- 1 Calienta el aceite en una sartén grande o en un wok a fuego medio.
- 2 Agrega el colinabo cortado en cubitos al pan y cocina durante 5-7 minutos. Revuelva de vez en cuando. Cocine hasta que las verduras estén ligeramente blandas.
- 3 Agregue la cebolla picada y el ajo picado a la sartén y cocine por otros 2-3 minutos, hasta que la cebolla esté transparente.
- 4 Agregue el pimiento morrón cortado en cubitos y los champiñones en rodajas a la sartén y cocine por 3-4 minutos más, hasta que las verduras estén suaves.
- 5 En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soja y la miel.
- 6 Vierta la mezcla de salsa de soja sobre las verduras cocidas en la sartén. Revuelva para cubrir uniformemente.
- 7 Cocine por otros 1-2 minutos, hasta que todo esté caliente y bien combinado.
- 8 Sirva el colinabo cocido salteado sobre arroz o fideos cocidos.

