

Coles

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

Las hojas de col pertenecen a la misma familia que el repollo y la col rizada. Son una gran fuente de vitamina C y están disponibles durante todo el año.

- **DENSO EN NUTRIENTES**
- **BAJO EN CARBOHIDRATOS**
- **BAJO EN CALORIAS**

ELEGIR: Elija hojas de col que sean de color verde oscuro y que no tengan manchas amarillas ni hojas marchitas. Deben sentirse firmes.

ALMACENAMIENTO: Mantenga las verduras frescas envolviéndolas en una toalla de papel húmeda y guardándolas en el refrigerador.

PREPARE: Wash the leaves well to get rid of dirt. Cut off the tough stems and chop or tear the leaves into smaller pieces.

PREPARAR: Lavar bien las hojas para eliminar la suciedad. Corta los tallos duros y pica o corta las hojas en trozos más pequeños.

COMER: En una sartén calentar aceite de oliva y cocinar un poco de ajo picado durante un minuto. Agregue las verduras y cocine hasta que estén suaves (aproximadamente de 5 a 7 minutos). Añade un poco de sal, pimienta y un chorrito de vinagre.

Utilice las hojas enteras como envolturas. Ponga un poco de arroz cocido, frijoles o verduras picadas en una hoja, enróllela y disfrute.

Cuece las coles picadas en una olla con un poco de caldo de pollo o de verduras, añade unas patatas y cebollas picadas y cocina hasta que todo esté suave.

Cocine las verduras al vapor sobre agua hirviendo durante unos 10 minutos hasta que estén suaves. Agrega aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

0.2g
GRASA

11
CAL

3g
PROTEÍNAS

1g
FIBRE

2g
CARB

*Por 1 taza

Coles Cocidas

INGREDIENTES:

- 1 taza de caldo o agua
- 1 manojo de coles
- sal y pimienta
- 2 cucharaditas de vinagre
- Ingredientes opcionales:**
 - salsa picante
 - cuello de pavo ahumado, corvejón o tocino picado
 - pasta de tomate
 - 1 cebolla y/o ajo grande salteados

INSTRUCCIONES:

- 1 Lavar las acelgas sumergiéndolas en agua fría con un chorrito de vinagre. Enjuagar. Quite las hojas de los tallos y enróllelas. Corta el rollo a intervalos de una pulgada. Dale la vuelta al rollo y córtalo a lo largo.
- 2 Coloque las coles, el líquido, la sal/pimienta y cualquier ingrediente opcional en una cacerola con tapa.
- 3 Cocinarlos tapados, a fuego lento, durante dos horas, revolviendo ocasionalmente. Otra opción es cocinar en olla de cocción lenta a fuego lento durante aproximadamente 8 horas.
- 4 Terminar las acelgas con el vinagre y servir.

