

Acelgas

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.

Las acelgas son bajas en calorías y ricas en magnesio, hierro, potasio y vitaminas A, C y K.

- BAJO EN GRASAS
- ALTO CONTENIDO DE FIBRA
- BAJO EN SODIO

ELEGIR: Busque racimos que tengan tallos de colores brillantes y hojas suaves. Los tallos deben estar firmes, no blandos.

ALMACENAMIENTO: Envuelva las acelgas en un paño húmedo o toalla de papel y guárdelas en una bolsa sin cerrar en el refrigerador.

PREPARAR: Lavar con agua antes de usar.

COMER: Úselo crudo en ensaladas.

Picar y sofreír en un poco de aceite y ajo. Agregue a salsas, sopas y pastas.

Al igual que las espinacas, las acelgas se cocinan enormemente una vez que se ponen al fuego. tremendously once applied to heat.

0g
GRASA

7
CAL

.5g
PROTEÍNAS

.5g
FIBRE

1g
CARB

Por 1 taza, cruda

Rollitos de verano

INGREDIENTES:

- 1 manojo de hojas de acelga (sin tallos)
- 1 taza de verduras y hortalizas variadas
- 1 taza de frutas variadas
- 1 paquete de hojas de papel de arroz

LA SALSA PARA MOJAR:

- 1/3 taza de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de azúcar moreno, melaza o miel
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo

INSTRUCCIONES:

- 1 Mezcla los ingredientes para la salsa. Reserva.
- 2 Llena un recipiente ancho con agua fría, sumerge rápidamente el papel de arroz para ablandarlo.
- 3 Coloca las hojas de acelga, las verduras y las frutas en capas sobre el papel. ¡No lo llenes demasiado! El relleno debe ser del tamaño de una baraja de cartas.
- 4 Enrolla desde abajo, doblando los lados hasta la mitad y luego enrolla lentamente como un burrito.
- 5 Repite el proceso con los rollos adicionales. ¡Disfrútalos con la salsa para mojar!

