

Ensalada de Col Rizada y Coliflor

1 lata 15 onzas de garbanzos, escurridos y secados
1 cucharada aceite de oliva
4 tazas col rizada picada en rebanadas finas
4 tazas coliflor (1 cabeza grande) picado finamente

2 cucharadas cebollas rojas picadas en cubitos
1/2 taza semillas de girasol, tostadas
1/2 taza arándanos rojos secos

Aderezo:
1 diente de ajo, picado
4 cucharadas aceite de oliva
1 cucharada jugo de limón
1 cucharada mostaza Dijon
2 cucharaditas azúcar
1/2 cucharadita pimienta negra

Pre-caliente el horno a 400 grados F. **Mezcle** los garbanzos con aceite de oliva y espárzalos en la bandeja para hornear. **Tuéstelos** por 20 minutos, **revolviéndolos** una vez y luego déjelos **enfriar**. **Combine** la col rizada, coliflor, cebolla, semillas de girasol,

arándanos y garbanzos refrigerados en un tazón grande. En un tazón pequeño **bata** los ingredientes del aderezo hasta que se combinen. Vierta el aderezo sobre los ingredientes de la ensalada y mezcle para combinar.

Hace: 10 porciones, 1 taza

Análisis nutricional: 200 calorías; 11 g total grasa; 1.5 g grasa saturada; 0 mg de colesterol; 200 mg sodio; 9 g carbohidratos; 5 g fibra; 9 g azúcar; 1 g azúcar añadida; 6 g proteína



Ensalada de Col Rizada y Coliflor

1 lata 15 onzas de garbanzos, escurridos y secados
1 cucharada aceite de oliva
4 tazas col rizada picada en rebanadas finas
4 tazas coliflor (1 cabeza grande) picado finamente

2 cucharadas cebollas rojas picadas en cubitos
1/2 taza semillas de girasol, tostadas
1/2 taza arándanos rojos secos

Aderezo:
1 diente de ajo, picado
4 cucharadas aceite de oliva
1 cucharada jugo de limón
1 cucharada mostaza Dijon
2 cucharaditas azúcar
1/2 cucharadita pimienta negra

Pre-caliente el horno a 400 grados F. **Mezcle** los garbanzos con aceite de oliva y espárzalos en la bandeja para hornear. **Tuéstelos** por 20 minutos, **revolviéndolos** una vez y luego déjelos **enfriar**. **Combine** la col rizada, coliflor, cebolla, semillas de girasol,

arándanos y garbanzos refrigerados en un tazón grande. En un tazón pequeño **bata** los ingredientes del aderezo hasta que se combinen. Vierta el aderezo sobre los ingredientes de la ensalada y mezcle para combinar.

Hace: 10 porciones, 1 taza

Análisis nutricional: 200 calorías; 11 g total grasa; 1.5 g grasa saturada; 0 mg de colesterol; 200 mg sodio; 9 g carbohidratos; 5 g fibra; 9 g azúcar; 1 g azúcar añadida; 6 g proteína



La Col Rizada de Kentucky

TEMPORADA: De mayo a junio y de septiembre a noviembre.

DATOS NUTRICIONALES: La col rizada es una buena fuente de vitaminas A y C. Una porción de media taza contiene el 20 por ciento del calcio que se necesita diariamente. Es bajo en calorías y sodio, y no contiene grasa.

SELECCIÓN: Elija hojas de color oscuro, pequeñas y medianas. Las hojas deben ser frescas, jóvenes y tiernas. Evite las verduras de hoja verde con tallos gruesos o hojas amarillentas, secas y flácidas.

ALMACENAJE: Almacene la col rizada y otras verduras en la parte más fría del refrigerador durante no más de 2 a 3 días.

PREPARACIÓN: Lave las hojas en agua tibia. Retire las raíces, áreas ásperas y tallos centrales si son grandes o fibrosos.

Para cocinar: Agregue las verduras lavadas a una cacerola de tamaño mediano con 1/4 pulgada de agua. Hierva el agua. Cubra y cocine hasta que esté tierna. Las hojas crujientes y tiernas pueden requerir de 5 a 10 minutos.

Para congelar: Lave bien las hojas verdes jóvenes y tiernas y corte bien los tallos leñosos. Escalde las hojas verdes durante 2 a 3 minutos, déjelas enfriar, escúrralas y enváselas. Deje 1/2 pulgadas de espacio en la parte superior, séllelas, etiquete y congele. Las verduras de hoja verde se pueden almacenar hasta por 1 año.

LA COL RIZADA DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Enero 2018

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

La Col Rizada de Kentucky

TEMPORADA: De mayo a junio y de septiembre a noviembre.

DATOS NUTRICIONALES: La col rizada es una buena fuente de vitaminas A y C. Una porción de media taza contiene el 20 por ciento del calcio que se necesita diariamente. Es bajo en calorías y sodio, y no contiene grasa.

SELECCIÓN: Elija hojas de color oscuro, pequeñas y medianas. Las hojas deben ser frescas, jóvenes y tiernas. Evite las verduras de hoja verde con tallos gruesos o hojas amarillentas, secas y flácidas.

ALMACENAJE: Almacene la col rizada y otras verduras en la parte más fría del refrigerador durante no más de 2 a 3 días.

PREPARACIÓN: Lave las hojas en agua tibia. Retire las raíces, áreas ásperas y tallos centrales si son grandes o fibrosos.

Para cocinar: Agregue las verduras lavadas a una cacerola de tamaño mediano con 1/4 pulgada de agua. Hierva el agua. Cubra y cocine hasta que esté tierna. Las hojas crujientes y tiernas pueden requerir de 5 a 10 minutos.

Para congelar: Lave bien las hojas verdes jóvenes y tiernas y corte bien los tallos leñosos. Escalde las hojas verdes durante 2 a 3 minutos, déjelas enfriar, escúrralas y enváselas. Deje 1/2 pulgadas de espacio en la parte superior, séllelas, etiquete y congele. Las verduras de hoja verde se pueden almacenar hasta por 1 año.

LA COL RIZADA DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Enero 2018

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service