

En el camino hacia una mejor salud

EN ESTE NÚMERO:

Col rizada versus espinaca: ¿Qué opción es mejor?	1
Seleccionar, cocinar y servir la col rizada	1
Receta del mes	2

Col rizada versus espinaca: ¿Qué opción es mejor?

La col rizada se ha convertido en una opción popular entre las personas que buscan disfrutar de los beneficios de consumir vegetales de hojas verdes. La col rizada es una excelente fuente de vitamina K y tiene un alto contenido de nutrientes antioxidantes. Gracias a su alto contenido de fibras, la col rizada es muy buena para el sistema digestivo.

Debido a sus beneficios para la salud, junto con sus hermosas hojas y sabor a tierra, algunas personas sostienen que la col rizada es mejor que la espinaca.

Pero, ¿es así realmente?

La espinaca, al igual que la col rizada, es un vegetal con hojas verde oscuro lleno de vitaminas, minerales y antiinflamatorios. La espinaca es uno de los alimentos con mayor densidad de nutrientes y se puede comer cruda o cocida.

Se debe elegir la espinaca cuando sus hojas son de color verde oscuro, sin signos de amarilleamiento o magulladuras. Al igual que la col rizada, se debe evitar lavar la espinaca antes de almacenarla ya que al lavarla



se echa a perder más rápido. Lavar justo antes de consumirla. La espinaca se puede almacenar en una bolsa de plástico con la menor cantidad de aire posible y se puede conservar en el refrigerador por hasta cinco días.

La col rizada y la espinaca son excelentes fuentes de vitaminas y antioxidantes. Estos vegetales de hojas verdes se pueden clasificar como superalimentos debido a la gran variedad de beneficios para la salud que

ofrecen.

Entonces, ¿qué opción es mejor?

Tal vez, la respuesta más adecuada es que no se puede equivocar con ninguna de las dos opciones. Pruebe ambas y elija la que más le guste.

Otra opción es mezclar las dos. La espinaca y la col rizada es una gran combinación para una ensalada.

Seleccionar, cocinar y servir la col rizada

Seleccionar

Seleccione la col rizada que tenga hojas firmes y oscuras y tallos húmedos y robustos. La col rizada se debe conservar a bajas temperaturas para que no se eche a perder. Las hojas deben tener un aspecto fresco, no marrón ni marchito. La col rizada se puede almacenar en bolsas de almacenamiento de plástico con la menor cantidad de aire posible. Se puede

conservar en el refrigerador sin haber sido lavada durante aproximadamente cinco días para evitar que se eche a perder rápidamente. Las hojas se deben lavar antes de consumirlas.

Cocinar

La col rizada se debe cocinar adecuadamente para aprovechar al máximo sus beneficios nutricionales. Se

recomienda cortar las hojas en rebanadas de media pulgada y los tallos en un cuarto de pulgada de longitud. La col rizada se debe cocinar al vapor durante cinco minutos.

Consejos para servir:

La col rizada es un excelente ingrediente para hacer licuados. Pruebe añadir media taza de col rizada picada y una taza de su producto lácteo favorito y ¡disfrútele!

Receta del mes: Chips de col rizada

Rinde: 6 porciones

Total de calorías: 63

Grasas totales: 4 gramos

Proteínas: 3 gramos

Fibra alimentaria: 1 gramo

Proteínas: 3 gramos

Ingredientes:

4 tazas de col rizada

1 cucharada y media de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Forrar una placa para hornear con papel manteca (opcional).
2. Lavar y secar la col rizada. Con un cuchillo o tijera de cocina, cortar cuidadosamente las hojas de los tallos gruesos. Cortar en trozos del tamaño de un bocado.
3. Colocar los trozos de col rizada en la placa para hornear.
4. Rociar la col rizada con aceite de oliva y luego condimentar a su gusto.
5. Hornear de 10 a 15 minutos o hasta que la col rizada esté crujiente y sus bordes estén marrones pero no quemados.



Para obtener más información sobre el programa de educación del Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program Education, SNAP-Ed), póngase en contacto con la Oficina local de Extensión de su condado. Mejor vida para los tejanos (Better Living for Texans, BLT) se encuentra en más de 200 condados en todo el estado.