



Col rizada y pastinaca

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |

Cantidad de porciones: 4

- 1 taza de cebollas, cortadas a la mitad y en rodajas
- 1 taza de pastinacas, peladas y luego cortadas a la mitad y en rodajas
- 1 cucharada de aceite de colza
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 4 tazas de col rizada, sin las nervaduras y cortada

Instrucciones

1. Cocine las cebollas y las pastinacas en aceite en un sartén mediano durante 5 minutos, revuelva con frecuencia.
2. Agregue el agua y el jengibre. Tape y deje hervir a fuego lento durante 4 a 5 minutos.
3. Agregue la col rizada y continúe cocinando de 4 a 5 minutos más.
4. Retire del fuego y disfrute.



Consejos Food \$ense

- Esta receta también queda bien con repollo o acelgas en lugar de col rizada.
- Mantenga su plato colorido cuando salga a comer. Pida una guarnición extra de vegetales o ensalada en lugar de papas fritas.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ¼ receta): calorías 110; proteínas 3g; carbohidratos 17g; grasas totales 4.5g; grasas saturadas 0g; colesterol 0 mg; fibra 4g; sodio 35mg; vitamina C 150%; vitamina A 210%; hierro 8%; calcio 10%

Adaptado del Greater Pittsburg Community Food Bank Recipe Rainbow <http://www.pittsburghfoodbank.org/recipe/database/>



Formas de usar las pastinacas

Las pastinacas son vegetales tubérculos con almidón que tienen un sabor fuerte y picante. Cocínelas de cualquier forma que se cocinan otros vegetales con almidón.

Majadas: Condimento con aceite de oliva, sal, pimienta y tomillo.

Asadas en sartén: Lave, pele y retire el corazón de la pastinaca. Corte en trozos pequeños. Saltee en 2 cucharaditas de aceite vegetal y 1 cucharadita de mantequilla. Cuando la pastinaca se ponga bronceada, agregue una cucharadita de agua, cubra y cocine alrededor de 10 minutos más hasta que esté tierna.

Salteadas: Pele y corte las pastinacas y zanahorias en tiras largas (como las papas fritas). Agregue a un sartén sobre calor de medio a alto con un poco de aceite de oliva. Revuela para recubrir los vegetales y tápelos. Cocine por 10 minutos. Destape. Saltee hasta que apenas estén tiernos. Agregue una cucharada de jugo de limón fresco y salpique con nuez moscada y sal. Cocine de 1 a 2 minutos más. Sirva.

