

Información nutricional

- La col tiene un gran contenido en fibra para una **buena digestión**.
- Es una buena fuente de vitamina C, hierro y calcio para tener unos **huesos fuertes**.
- Media taza de col tiene 10 calorías y no tiene ni grasa ni colesterol.

Tipos de col

- **Col verde** para ensaladas y salteados.
- **Col de Saboya** también conocida como col rizada.
- **Repollo de Napa** a veces llamada col de China o col de apio.
- **La col china** tiene hojas distintas que crecen del tallo central. Parece una acelga pero con tallos y hojas de color verde claro.
- **Las coles de Bruselas** no es que parezcan coles pequeñas, ¡es que lo son!

COL



Col verde



Col de Saboya



Repollo de Napa



Col china

Verde, roja, de Saboya, repollo de Napa, col China y las coles de Bruselas son todas variedades de col.

Curiosidades sobre la col

- Al igual que el brócoli, la coliflor, la berza y la col rizada es una verdura crucífera.
- Se puede usar cocinada o cruda desde en un plato de carne en conserva y col, sopas y guisos, hasta platos fríos tal como una ensalada o la ensalada de col.
- Otro popular uso de la col es permitir que fermente para producir chucrut o el kimchi coreano.
- La col brilla y es crujiente cuando está cruda y se vuelve melosa y dulce cuando más se cocina.
- Durante sus partidos, el legendario jugador de béisbol Babe Ruth llevaba una hoja de col debajo de la gorra para mantenerse fresco. Se ponía una hoja nueva cada dos entradas.



COMO PREPARAR LA COL

CÓMO:

GUARDAR: Poner las coles enteras en el refrigerador envueltas sin apretar en plástico. Se conservarán hasta dos semanas así.

LIMPIAR: En lugar de lavarla, se puede arrancar y tirar las hojas sucias de la primera capa. El repollo de Napa y la col china se pueden cortar o separar las hojas y enjuagar.

PREPARAR: Cortar y tirar el centro duro de la col. La manera más fácil es cortar la col por la mitad o en cuartos y cortar el centro. Trocear o hacer rebanadas como se guste.



Consejos

- Cuando se cocina col roja, evitar que se le vaya el color. Para ello, agregar un poco de vinagre o jugo de limón al agua donde se cocine.
- Para dar un sabor diferente a un bocadillo, poner col picada en lugar de lechuga.
- Agrega un poco de col roja a la col verde para dar más color a una ensalada.
- Cuando se cocina la col, poner solo $\frac{1}{2}$ o $\frac{3}{4}$ de pulgada de agua en una sartén. Demasiada agua puede hacer que el color de la col se pierda, así como los nutrientes y el sabor, y la col puede llegar a estar empapada y con mala textura.

Col estofada con mantequilla

Ingredientes

- 1 cabeza pequeña de col de Saboya o col verde
- 3 cucharadas de mantequilla
- Sal al gusto

1. Cortar la col en cuartos, cortar y tirar el centro y cortarla en trozos pequeños.
2. Fundir la mantequilla en un sartén grande a fuego medio o alto.
3. Agregar la col, rociarla con sal y agregar 3 cucharadas de agua. Revolver para combinar.
4. Cubrir y bajar el fuego a medio-bajo y cocinar hasta que la col esté tierna y el líquido se haya absorbido. Sazonar con más sal si se desea y servir caliente.

De 3 a 4 raciones



Preparado por Voluntarios de Hopelink

Referencias

1. Green cabbage photo: timlewisnm / Foter / CC BY-SA. Foter.com
2. Savoy cabbage. Lori L. Stalteri / Foter / CC BY. Foter.com
3. Napa cabbage. Andreas. / Foter / CC BY-SA. Foter.com
4. Bok choy photo. thebittenword.com / Foter / CC BY. Foter.com
5. Cabbage. Localfoods.about.com
6. Cabbage. Nutritiondata.self.com
7. Cut cabbage. <http://nigerianfoodrecipesonline.blogspot.com/>
8. Cooked cabbage. Saladsandsuch.blogspot.com



hopelink
Helping people. Changing lives.