



## Información nutricional

La acelga es una fuente excelente de:

- Vitamina K, manganeso y magnesio para **prevenir huesos débiles.**
- Antioxidantes A, E y C para un **sistema inmunológico sano.**
- Potasio para un **corazón saludable.**
- Hierro para tener **energía.**

También es muy buena fuente de:

- Cobre y calcio para unos huesos saludables
- Vitaminas B2 y B6 para producir energía
- Proteína para desarrollar masa corporal
- Fibra para un corazón sano

# ACELGA



## ¿Qué es una acelga?

La acelga- junto con la col rizada, las hojas de mostaza y la berza, es una de las verduras con hojas a las que se les llama constantemente “verduras verdes”. Es una verdura alta con hojas verdes y con un tallo grueso y crujiente que tiene una variedad de colores como el blanco, rojo, amarillo y naranja. Diferentes variedades de color se juntan y se llaman “arco iris de acelga.”

## ¿A qué sabe?

La acelga pertenece a la familia de la remolacha y de la espinaca y comparte un sabor similar, que es amargo, acre y ligeramente salado.

## Curiosidades sobre la acelga

- La acelga es conocida por muchos otros nombres. Por ejemplo, en Sudáfrica, se llama “espinaca”. La palabra “acelga” sin embargo, viene originalmente de la palabra del latín “cardus” que significa cardo.
- La acelga no es solamente uno de las verduras más populares en el Mediterráneo, sino una de las más nutritivas en el mundo y clasifica, quedando segunda por detrás de la espinaca de ser las más ricas en nutrición.
- Esta verdura es parte de la familia de las Quenopodiáceas. Otros miembros son remolacha y la espinaca. Aunque la acelga está relacionado con la remolacha, sus raíces son incomedibles.



hopelink  
Helping people. Changing lives.

# COMO PREPARAR LA ACELGA

## CÓMO:

**GUARDAR:** No lavar antes de almacenar. Poner la acelga en una bolsa de plástico, sacar todo el aire de la bolsa y cerrarla. Poner en el frigorífico hasta 5 días.

**CONGELAR:** Para congelarla quitar los tallos, lavar y cortar las hojas. Blanquear (hervir durante 2 minutos, seguido de un baño en agua con hielo de otros dos minutos), colar y secarla con un papel. Ponerla en recipiente cerrado y guardar en el congelador inmediatamente.



## Cómo escoger las acelgas

Las hojas de la acelga deben de ser crujientes y brillantes. Los tallos deben estar firmes. Diferentes variedades tienen diferentes sabores, así que hay que experimentar para encontrar el preferido. La acelga con tallos rojos normalmente es la más dulce pero la más difícil de digerir.

## Cómo preparar las acelgas

Justo antes de usarla, limpiarla en un plato hondo con agua fría hasta que no tenga tierra. Enjuagarla y secarla. Quitar los tallos y las costillas gruesas de las hojas córtalas por separado, ya que estas necesitarán más tiempo de cocción. Cortar las hojas en trozos pequeños. Agregar las hojas después de un minuto o dos una vez que los tallos se estén cocinando.

## Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal o de oliva
- 1 calabacín pequeño calabacín u otro tipo de calabaza de verano (lavada y cortada)
- 1/2 manojo de col rizada (lavada y cortada)
- 1/2 manojo de acelgas (lavada y cortada)
- 1 cebolla pequeña (pelada y cortada)
- 4 tortillas de trigo integral (10 pulgadas)
- 1 taza de queso cheddar
- 1/2 taza de salsa

## Quesadilla vegetariana

1. Poner el aceite en la sartén.
2. Cocinar las verduras a fuego medio de 4 a 5 minutos, moviendo frecuentemente. Sacar las verduras de la sartén.
3. Agregar ½ cucharadita de aceite a la sartén. Poner la tortilla en la sartén. Poner la mitad de las verduras y del queso.
4. Poner la otra tortilla encima. Cocinar a fuego medio de 4 a 6 minutos o hasta que el queso empiece a fundirse y la tortilla se empiece a poner de color marrón.
5. Dar la vuelta a la tortilla. Cocinar unos 4 minutos o hasta que la tortilla se ponga de color marrón.
6. Repite los pasos 3-5.
7. Cortar la quesadilla por la mitad y servir con salsa.

Preparado por Voluntarios de Hopelink

### Referencias

1. Fotografía de esta página: Jonathunder / Foter.com / CC BY-SA
2. Fotografía grande de la primera página: Magalie L'Abbé / Foter.com / CC BY-NC
3. Fotografía grande de la primera página: timsackton / Foter.com / CC BY-SA
4. Otros datos: [www.whfoods.com](http://www.whfoods.com)



hopelink  
Helping people. Changing lives.