

Información nutricional

El colinabo es una gran fuente de:

- Vitamina C para tener un **sistema inmune saludable**.
- Fibra para una **digestión sana**.
- Antioxidantes para mantener un **cuerpo sano**.
- Es bajo en azúcar y calorías.

El colinabo se puede disfrutar de muchas maneras

- Crudo y en rodajas en ensaladas o como un tentempié junto con una salsa.
- Horneado con un poco de aceite de oliva y sal.
- Salteado con otras verduras.
- Asado en papel de aluminio de 10 a 12 minutos.
- Al vapor y mezclado con sal, ajo y aceite de oliva.

COLINABO



¿Qué es?

El colinabo es una verdura relacionada con la col rizada, la col y el brócoli. Se cultiva en variedades verdes o moradas, pero todas tienen la pulpa blanca. Se comen tanto el bulbo como las hojas.

¿A qué sabe?

El colinabo tiene un sabor entre una mezcla de pepino y brócoli suave. Tiene un sabor ligero y una pulpa jugosa y crujiente parecida a la de la manzana.

Curiosidades sobre el colinabo

- El nombre del colinabo proviene de las palabras alemanas para col y nabo.
- Muchos creen que el colinabo es una raíz vegetal, pero crece encima de la tierra rodeado por hojas altas y anchas.
- La historia del colinabo se remonta a casi hace 2000 años y fue cultivado en la tierra del Emperador del Imperio Romano en el año 800 AC.
- El colinabo se usa con frecuencia en Italia, Francia, Alemania e India.
- En muchas otras partes del mundo se usa el colinabo en escabeche y rallado en panqueques y buñuelos, así como en panes, pero no es muy popular en los Estados Unidos.



hopelink
Helping people. Changing lives.

CÓMO

GUARDAR: Poner los bulbos del colinabo en el frigorífico hasta 10 días y lavarlos antes de usarlos. Cortar, lavar, envolver en papel de cocina y guardar las hojas en una bolsa de plástico hasta 3 días.

ASAR: Pelar y cortar el bulbo en rebanadas de un cuarto de pulgada de grosor, mezclar con aceite, sal y pimienta. Ponerlo en una fuente para el horno y asar de 15 a 20 minutos a 450 grados Fahrenheit.

USAR LAS HOJAS

VERDES: Poner las hojas del colinabo crudas en ensalada o saltearlas como si fueran berza o col rizada con un poco de aceite y sal hasta que estén blandas, de 5 a 7 minutos.

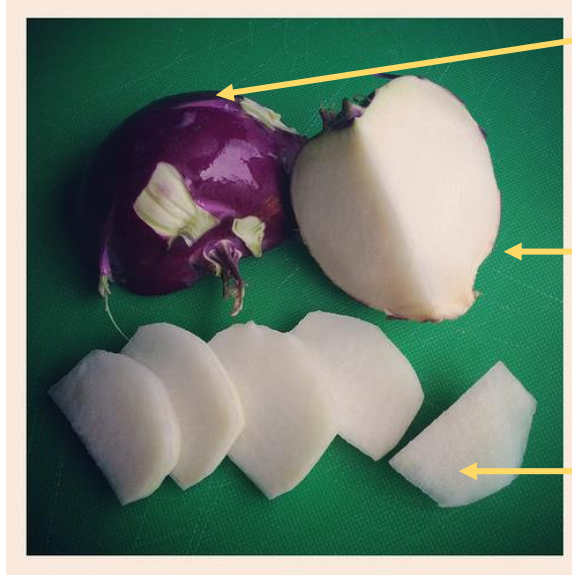


Preparado por voluntarios de Hopelink

Referencias:

1. Discovering Kohlrabi (It's a Vegetable). www.well.blogs.nytimes.com
2. Kohlrabi. www.vegparadise.com
3. Kohlrabi Slaw recipe and photo.. www.allrecipes.com
4. Kohlrabi cover and sliced photo. You As A Machine / Foter / CC BY-SA. www.foter.com

COMO PREPARAR EL COLINABO



Preparación del colinabo

Antes de comer los bulbos del colinabo, es mejor pelar la piel con un cuchillo.

Hay segunda capa de pulpa fibrosa. Es mejor quitarla para exponer la pulpa blanca fresca y crujiente.

Picar, rallar o cortar en rebanadas el colinabo según la receta o comerlo crudo como si fuera una manzana.

Ensalada de colinabo

Ingredientes

- 1 taza de col picada
- 2 bulbos de colinabo, pelados y rallados
- 1 manojo de apio, cortado en tiras finas
- 1 zanahoria, cortada en tiras finas
- 1 cuarto de cebolla, cortada fina
- 2 cucharadas y media de azúcar
- ¼ de taza de mahonesa
- 2 cucharaditas de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

1. Mezclar la col, el colinabo, el apio, la zanahoria y la cebolla en un tazón grande.
2. Batir el azúcar, la sal, la pimienta, la mahonesa y el vinagre en un tazón aparte hasta que la mezcla esté suave.
3. Mezclar uniformemente con la verdura.
4. Poner a enfriar en el frigorífico una hora antes de servir.

4 raciones



hopelink
Helping people. Changing lives.