

# GRELO

## Información nutricional

Esta verdura que parece tan delicada está llena de nutrientes.

Es una fuente excelente de:

- Vitamina K para huesos y sangre sanos.
- Vitamina A y C que contienen antioxidantes para mantener el cuerpo sano.
- Calcio para tener unos huesos y músculos fuertes.
- Hierro para tener la sangre saludable. Comer grelos con limón para obtener los mayores beneficios del hierro
- Otros componentes que ayudan a los ojos a medida que envejecen.



El grelo es una verdura con sabor a nuez y amarga.

Sabe mejor cuando se cocina al vapor, asado, al horno o salteado. El ajo, el chile y el limón complementan su sabor.

## Curiosidades sobre el grelo

- Las culturas asiáticas y mediterráneas usan esta verdura durante muchos años por ser versátil, por sus beneficios para la salud y por su sabor único.
- A pesar de que se parece al brócoli, está relacionado con el nabo.
- Las hojas, tallos y brotes son comibles.
- Las pequeñas flores amarillas que salen de los brotes no solo son bonitas sino también comibles.
- Las verduras amargas como el grelo mejoran la digestión. Se puede reducir el amargor con limón, vinagre, ajo o un poco de picante. Si se asa, se vuelve un poco dulce.



## CÓMO

**HERVIR:** Hervir agua en una olla y poner un colador encima del agua hirviendo. Poner los grelos en el colador y cubrir la olla. Cocinar de 5 a 8 minutos o hasta que los grelos estén tiernos cuando se les pincha con un tenedor. Saltear con un poco de aceite de oliva o con mantequilla y limón. Sal y pimienta al gusto. Nivel de amargor medio.

**SALTEAR:** En una sartén a fuego medio, agregar una cucharada de aceite. Dejar que el aceite de caliente durante 30 segundos. Agregar los grelos y saltearlos de 8 a 10 minutos o hasta que los grelos estén tiernos cuando se les pincha con un tenedor. Esta va muy bien con ajo (fresco o en polvo), sal y un poco de limón. Nivel de amargor entre medio y bajo.

Preparado por Voluntarios de Hopelink

### Referencias

1. Rapini. Healthaliciousness.com. Rapini. Wikipedia.com
2. Lincoln, D. "Getting to know Broccoli Rabe (aka Rapini)". <http://blogs.kqed.org>
3. Ray, Rachel. Garlic Rapini. [www.foodnetwork.com](http://www.foodnetwork.com)
4. Photo: large: beachloverkitchen.com
5. Photo: pasta and rapini: tastefoodblog.com
6. Photo: groovyfoody.com

# COMO PREPARAR EL GRELO



Disfruta el grelo como algo que acompañe tu platillo de puerco, pollo o salchicha. También puedes cortar el grelo cocinarlo y hecharlo a tu sopa o frijoles cocinados para tener una comida satisfactoria.

Usa el grelo en sopas, guisos para consumir más vitaminas y minerales. Agregale grelo a tu sopa o guiso en los últimos 20-30 minutos de cocinar para tener tiernos las hojas y los tallos.

## Grelo cocido a fuego lento con ajo

### Ingredientes

- 4 dientes de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 racimos de grelos, alrededor de 2 libras. Quitar de 3 a 4 pulgadas de los tallos.
- 1 taza de caldo de pollo, bajo en sodio y sin grasa



1. Calentar el ajo en el aceite a fuego medio en una sartén hasta que el ajo se empiece a freír.
2. Agregar los grelos, poniendo todos los que quepan en la sartén de una vez. Mezclarlos bien con el aceite.
3. Agregar el caldo y hervir.
4. Cubrir y bajar el fuego. Cocinar a fuego lento de 10 a 12 minutos para eliminar el amargor.

Nivel de amargor bajo

2 raciones



hopelink  
Helping people. Changing lives.