



Ideas Nuevas para Usar tu Hortaliza: Acelgas

GUARDAR: Poner las acelgas en una bolsa de plástico sin lavarlas y duran 3 a 4 días.

PREPARACION: Las hojas y tallos son comestibles. Lávalas bien para quitar la tierra. Los tallos tardan más en cocinar que las hojas entonces es mejor quitarlos antes de cocinarlas. Para picar las hojas con facilidad, amonte varias hojas y póngalas en forma de un cilindro largo. Parta el cilindro por la mitad y luego cortarlas en el otro sentido en pedacitos.

COCINAR: Use los tallos como apio en ensaladas y sopas. Sustituir hojas de acelgas por espinacas en la mayoría de las recetas. Cocine los tallos 8 a 10 minutos; hojas 3 a 4 minutos. Cocine al vapor, hierva a fuego lento, o saltee las hojas hasta que estén marchitadas y los tallos estén blandos. El agua que queda en las hojas después de lavarlas normalmente es suficiente líquido para cocinarlas. El volumen de acelgas crudas reduce mucho después de cocinarlas. Una libra de hojas de acelgas rinde una taza de acelgas cocinadas.

NUTRICIÓN: Buena fuente de las vitaminas A, B1, B2, B6, C, E y K, fibra, calcio, hierro, y magnesio.

IDEAS RÁPIDAS:

- Saltear tallos picados hasta que estén blandos; agregar hojas picadas y ajo bien picado. Cocer hasta que las hojas estén marchitadas. Espolvorear queso parmesano rallado, sal y pimienta, y jugo de limón.
- Agregar hojas picadas y frescas en sopas y estofados a finales de la cocción.
- Servir hojas de acelgas que están blandos y frescas en ensaladas verdes.

FRIJOLES BLANCOS CON ACELGAS & ALBAHACA

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 libra de acelgas, hojas en trozos grandes, tallos en pedazos
- 1 cebolla grande, en rodajas finas
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos (Great Northern o cannellini beans), lavados y escurridos
- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio o agua
- cáscara rallada de un limón
- 1/4 taza de albahaca recién picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Calentar aceite en un sartén grande a fuego medio alto. Agregar tallos de acelgas, cocer y remover durante 3 minutos. Agregar cebolla; cocer y remover 5 a 7 minutos o hasta que los tallos y cebolla estén blandos y un poco dorados. Remover las acelgas, frijoles, caldo y cáscara de limón en el sartén; ponerlo a hervir. Hervir a fuego lento 8 minutos o hasta que las acelgas estén marchitadas y la mayoría del líquido se ha evaporado. Remover con albahaca, sal y pimienta.

6 Raciones



Ideas Nuevas para Usar tu Hortaliza: Acelgas

GUARDAR: Poner las acelgas en una bolsa de plástico sin lavarlas y duran 3 a 4 días.

PREPARACION: Las hojas y tallos son comestibles. Lávalas bien para quitar la tierra. Los tallos tardan más en cocinar que las hojas entonces es mejor quitarlos antes de cocinarlas. Para picar las hojas con facilidad, amonte varias hojas y póngalas en forma de un cilindro largo. Parta el cilindro por la mitad y luego cortarlas en el otro sentido en pedacitos.

COCINAR: Use los tallos como apio en ensaladas y sopas. Sustituir hojas de acelgas por espinacas en la mayoría de las recetas. Cocine los tallos 8 a 10 minutos; hojas 3 a 4 minutos. Cocine al vapor, hierva a fuego lento, o saltee las hojas hasta que estén marchitadas y los tallos estén blandos. El agua que queda en las hojas después de lavarlas normalmente es suficiente liquido para cocinarlas. El volumen de acelgas crudas reduce mucho después de cocinarlas. Una libra de hojas de acelgas rinde una taza de acelgas cocinadas.

NUTRICIÓN: Buena fuente de las vitaminas A, B1, B2, B6, C, E y K, fibra, calcio, hierro, y magnesio.

IDEAS RÁPIDAS:

- Saltear tallos picados hasta que estén blandos; agregar hojas picadas y ajo bien picado. Cocer hasta que las hojas estén marchitadas. Espolvorear queso parmesano rallado, sal y pimienta, y jugo de limón.
- Agregar hojas picadas y frescas en sopas y estofados a finales de la cocción.
- Servir hojas de acelgas que están blandos y frescas en ensaladas verdes.

QUICHE DOBLE SUIZA SIN CORTEZA

- 1 libra de acelgas, solo hojas, picadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, bien picado
- 1/2 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de harina multipropósito
- 3 huevos, batidos
- 1 taza de queso suizo rallado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida

Precalentar horno a 375°F. Engrasar un plato de 8 pulgadas para tartas o un plato para quiche. Cocer y remover las acelgas con el agua pegada a las hojas en un sartén grande a fuego medio-alto hasta que estén marchitadas y toda el agua se ha evaporado. Remover del sartén; escurrir bien para quitar exceso de liquido. Dejar a un lado.

Calentar aceite en el mismo sartén a fuego medio alto. Agregar champiñones, cebolla y ajo. Cocer y remover hasta que los vegetales estén blandos y el liquido se ha evaporado; enfriar un poco.

Mezclar yogur y harina en un bol de tamaño mediano. Agregar acelgas, la mezcla de champiñones, huevos, queso, sal, pimienta y nuez moscada; mezclar bien. Verter la mezcla en el plato engrasado. Hornear durante 35 a 45 minutos o hasta que los huevos estén cocinados y un palillo introducido al centro salga limpio. Dejar el quiche fuera del horno 5 minutos antes de servirlo. Rinde 4 raciones