

COL

de la
Florida

Recetas

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en www.Florida-Agriculture.com

ROLLOS DE COL AL VAPOR

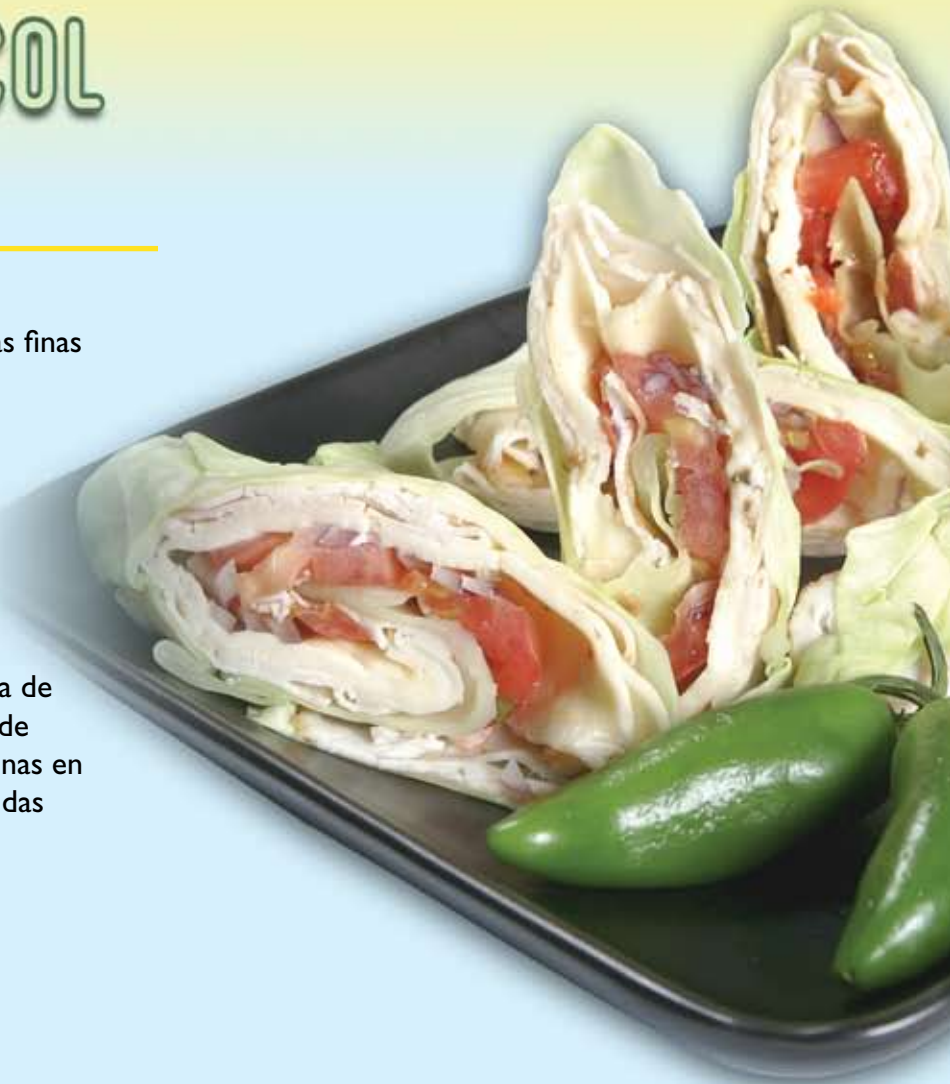
- 4 hojas de col de la Florida
- $\frac{1}{2}$ libra de pavo del delicatessen, en lascas finas
- $\frac{1}{4}$ de una cebolla Vidalia, en rodajas finas
- $\frac{1}{2}$ tomate de la Florida, en rodajas finas
- $\frac{1}{4}$ libra de queso jalapeño, en lascas

Corte la nervadura de la hoja de col. Colóquelas entre dos toallas de papel húmedas y cuézalas al vapor en el horno de microondas por 30 segundos. En cada hoja, coloque una lasca de pavo, una rodaja de cebolla, una rodaja de tomate y una lasca de queso. Enróllelas. Coloque las hojas rellenas en un plato y cocine en el horno de microondas por 20 segundos. Sirva.

Rinde: 2 porciones

Cada porción: Calorías 278, Grasa 11g

Carbohidratos 11g, Proteína 34g



RELLENO DE COL

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla dulce de la Florida, bien picadita
- $\frac{1}{4}$ libra de tocino curado con azúcar morena, picado
- 1 cabeza de col de la Florida, cortada en tiritas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de pimienta negra y sal (al gusto)

Coloque una sartén mediana a fuego moderado/alto. Agregue aceite de oliva a la sartén. Luego agregue

la cebolla y el tocino y cocínelos hasta que estén translúcidos. Agregue la col, la mantequilla, la sal y la pimienta. Quite la sartén del fuego y sírvalo o úselo como relleno.

Rinde: 6 porciones

Cada porción: Calorías 196, Grasa 13g

Carbohidratos 8g, Proteína 41g



COL de la Florida

La col de la Florida – un vegetal cesposo y crujiente. Se cree que la col es nativa de Europa y crece en la Florida en su mayor parte en las áreas del norte y el centro del estado. Está disponible desde noviembre hasta junio.

La col de la Florida es un crucífero, lo que lo hace de la misma familia del brócoli, las legumbres verdes, los rábanos y los bretones o coles de Bruselas. Los vegetales crucíferos pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer. El noventa y nueve por ciento de las coles que se producen comercialmente en la Florida es verde y el uno por ciento del producto restante es morado/rojo. Una taza de col cruda rallada contiene 1.6 gramos de fibra y 172 mg de potasio.

Compra, manejo y almacenamiento

Al seleccionar la col de la Florida, busque coles que sean sólidas y pesadas para su tamaño. Las hojas deben estar crujientes y frescas, sin que las hojas exteriores estén marchitas ni descoloridas. Evite la col que tenga un tallo seco. La col se magulla con facilidad, lo que puede acelerar el deterioro. Guarde la col de la Florida en el refrigerador hasta por una semana, pero lejos de frutas y vegetales que produzcan gas etileno (por ejemplo, tomates, manzanas y melocotones o duraznos). Una vez que la col se ha cortado, se conservará hasta por dos días.

La versatilidad y el sabor hacen de la col de la Florida una adición atractiva a cualquier cocina. Puede rallarse para preparar ensaladas, cocerse al vapor, al horno, hervirse, y es un gran complemento de las carnes, los vegetales y las frutas. Para algo distinto en una ensalada de col tradicional, prepare un aderezo de aceite vegetal, salsa de soya, azúcar morena, vinagre y sazone con sal y pimienta al gusto. Agregue la col rallada al stir fry para un refuerzo de fibra, sabor y textura crujiente que satisfará el paladar.

¡La col de la Florida es superior a todas las demás! Pruebe estas recetas frescas de la Florida únicas.

COL

de la
Florida
Recetas

Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida
Charles H. Bronson, Comisionado

