Qué hacer con...
Col Silvestre

Información nutricional general:

- Excelente fuente de fibra, calcio y vitaminas A y C, folato
- Buena fuente de hierro, útil para el crecimiento, desarrollo y nivel de energía

Almacenamiento:

- Utilizar poco después de la cosecha para tener el mejor sabor y tener la mayor cantidad de nutrientes
- Guardar crudo en el refrigerador hasta por cinco días. Envolver en una toalla de papel o una envoltura de plástico para ayudar a mantenerla fresca.
- La col silvestre blanqueada se puede congelar y almacenar hasta por un año

- Parte de la familia de las coles y cultivo de otoño
- Es de hoja verde amarga

Pasos para preparar col silvestre:

1. Enjuagar bien. Prestar especial atención a la parte de abajo ya que puede aquí acumularse suciedad y arena
2. Remover el tallo medio duro
3. Cortar en dados o rasgar en pedazos pequeños
4. Luego:
   - Cocinar al vapor
   - Agregar a sopas y guisos
   - La col silvestre es más lenta para cocinar; generalmente unos 20 minutos más que otras hojas verdes más delicadas como las espinacas
   - Agregar a cazuelas o salteados

- El sabor amargo mejora cuando se sirve con vinagre

Recetas
Col Silvestre

Información nutricional para 1 taza cruda:
Vitamina A > 100% DV
Vitamina C ~ 58% DV
Magnesio ~ 2% DV
Potasio ~ 2% DV
Calcio ~ 21% DV
Fibra ~ 5% DV

**DV = Valor Diario*

Pollo a la Sartén con Frijoles y Col Silvestre

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva
4 muslos de pollo, sin piel
½ cucharadita de pimienta negra molida
1 cebolla, en dados
1 penca de col silvestre, sin el tallo, enjuagado y cortado en dados
15 onzas de tomates bajos en sodio, en dados
15 onzas de frijoles cannellini bajos en sodio, drenados y enjuagados
1 taza de agua
1 cubito de caldo de pollo, reducido en sodio
1 cucharada de vinagre de vino

Preparación:

- Calentar el aceite en una sartén grande sobre calor medio-alto. Espolvorear el pollo con pimienta. Cocinar, voltear ocasionalmente, hasta que se dore uniformemente, de 6 a 8 minutos. Retirar de la sartén.
- Agregar la cebolla a la sartén; cocinar hasta que está tierna, aproximadamente 5 minutos. Agregar los verdes, los tomates, los frijoles y el agua junto con el caldo disuelto. Llevar a hervor; agregar el vinagre de vino.
- Colocar nuevamente el pollo en la sartén, cubrir y reducir el fuego a medio. Cocinar a fuego lento hasta que el termómetro insertado en la porción más gruesa del pollo registre 165 °F y los vegetales estén tiernos, aproximadamente 20 minutos.

(Receta adaptada de https://www.southernliving.com/recipes/skillet-chicken-breast)

Nutrition Facts
4 servings per container
Serving size **1 serving (511g)**

Amount per serving	
Calories	**380**
	% Daily Value*
Total Fat 10g	**13%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 140mg	**47%**
Sodium 410mg	**18%**
Total Carbohydrate 32g	**12%**
Dietary Fiber 13g	**46%**
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 39g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 347mg	25%
Iron 3mg	15%
Potassium 1253mg	25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Pasta con Col Silvestre y Cebolla

Ingredientes:

16 onzas de pasta integral
2 tazas de agua
2 manojos de col silvestre, sin tallo, enjuagados y cortados en dados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, en rodajas
2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de pimienta negra molida
Jugo de 1 limón
1 cucharadita de hojuelas de pimiento morrón (opcional)

Preparación:

- Cocinar la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete.
- Calentar 2 tazas de agua en una sartén sobre calor mediano, agregar la col silvestre. Cubrir y blanquear durante dos minutos.
- Remover la col de la sartén y dejar a un lado. Drenar el agua.
- Calentar el aceite en la sartén y agregar la cebolla. Cocinarla hasta que esté translúcida, aproximadamente 5 minutos. Agregar el ajo y la pimienta negra. Cocinar durante 1 minuto. Agregar la col silvestre.
- Cuando la col comience a dorarse, alrededor de 1 minuto, bajar el fuego, agregar el jugo de limón, cubrir y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.
- Mezclar con la pasta y servir.

(Receta adaptada de https://cooking.nytimes.com/recipes/12465-pasta-with-collard-greens-and-onions)

Nutrition Facts
4 servings per container
Serving size **1 serving (396g)**

Amount per serving	
Calories	**550**
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**15%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 50mg	**2%**
Total Carbohydrate 100g	**36%**
Dietary Fiber 20g	**71%**
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 23g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 573mg	45%
Iron 5mg	30%
Potassium 1059mg	25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

BUY FRESH BUY LOCAL
www.buylocalvirginia.org

ShopSmart EatSmart
Virginia Cooperative Extension • Family Nutrition Program • 4-H

Virginia Cooperative Extension
Virginia Tech • Virginia State University

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) y el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.