

Rúcula



La rúcula es una hortaliza de hoja verde que crece en climas frescos y se puede disfrutar durante todo el año.

Utilizada en:

En ensaladas, acompañamientos, platos de pasta, sopas, en pestos o como decoración/guarnición.

¿A qué sabe?

Tiene un sabor intenso, ácido, picante y con notas de frutos secos. Las hojas más tiernas son más sutiles, mientras que las más maduras tienen un sabor más fuerte.

¿Cómo las guardo o congelo?

Refrigere en una bolsa de plástico bien cerrada, preferiblemente en el cajón para verduras del refrigerador. Lávela justo antes de consumirla. Se puede conservar entre 3 y 7 días en el refrigerador.

Congelación: Lave y retire las piezas dañadas. Sumérlas en agua hirviendo durante 2 minutos, enfríelas inmediatamente en agua con hielo, escúrralas y séquelas con un paño. Colóquelas en una bolsa para congelador y elimine todo el aire. Etiquételas y anote la fecha. Consúmalas en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo las preparo?

1. Enjuague con agua fría corriente. Séquela suavemente con una toalla.
2. Piqué, corte en rodajas o deje las hojas enteras, según receta.
3. Opcional: corte los tallos para que sea menos amargo.



¿Cómo se cocinan?

Sofreír en la estufa: Prepárelas. Deje las hojas enteras. Caliente el aceite en una sartén a fuego bajo o medio. Añada la rúcula a la sartén. Cocínela durante unos 2 o 3 minutos o hasta que se ablande. Sazone al gusto.

En el microondas: Coloque la rúcula en un recipiente apto para microondas con 2 cucharadas de agua y tápelo. Cocínela en intervalos de 1 minuto hasta que se ablande por completo. Sazone al gusto.

Consejos de Cocina:

- La rúcula se marchita rápidamente al calentarse, así que añádala a los platos calientes justo antes de servir.
- Si el sabor es demasiado fuerte, mezcle la rúcula con otras verduras de hoja verde más sutiles.

Ideas para sazonar:

- Ajo, pimienta negra, hojuelas de pimiento rojo, mostaza, limón

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

www.SNAPEdNY.org

¡Conéctese con nosotros!



Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Rúcula de SNAP-Ed NY:



Ensalada De Pepino Y Bayas



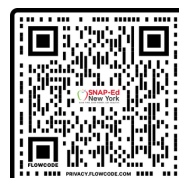
Ensalada de Remolacha



California Wrap de Verano con Aguacate



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

