

## ENERO: VEGETALES CRUCÍFEROS

Las **verduras crucíferas**, como la **coliflor**, el **brócoli**, el **repollo** y las **coles de Bruselas** son una buena fuente de vitamina C, ácido fólico, hierro, calcio, betacaroteno y fibra. Muchas verduras crucíferas se pueden comer crudas, como crudités con una salsa de grasa reducida o hummus; O cortar en porciones pequeñas y añadirlo a sus ensaladas. Cocinarlos también es estupendo: son deliciosos y nutritivos salteados o cocidos al vapor, cúbralos con sus hierbas favoritas y / o queso parmesano para agregar sabor!

Las variedades de vegetales crucíferos están descritas más adelante!



**Coliflor** - La **coliflor** es una excelente fuente de vitamina C. Al seleccionar la coliflor, busque las cabezas que tengan un color blanco o blanco cremoso. Que sean firme, compacto y pesado para su tamaño. Para conservar las vitaminas y minerales que tiene la **coliflor**, la mejor manera de cocinarla es a vapor, cocinar en el microondas o revolver.



**Brócoli** - Elija el **brócoli** que es de color verde oscuro, lo que significa que contiene la mayoría de los nutrientes. Al igual que en el caso de la coliflor, la mejor manera de cocinar el brócoli con el fin de preservar la mayoría de los nutrientes es a vapor, cocinar en el microondas, o freír con un poco de caldo o agua. Algunas de las vitaminas y minerales se pierden del brócoli cuando se hierve.



**Repollo** - Una de las verduras más antiguas, la col sigue siendo un alimento básico y un alimento barato. Es fácil de crecer, tolera el frío y se mantiene bien. Mantenga la col fría hasta que esté listo para usarla para ayudar a retener su contenido de vitamina C. Saltear en un poco de aceite de oliva con un poco de sal, picar y ponerlo ensaladas!



**Coles de Bruselas** - La mayoría de las coles de **Bruselas** se cultivan en California. Están disponibles todo el año, pero su temporada de crecimiento máximo es otoño a principios de primavera. Las coles de Bruselas parecen cabezas de col en miniatura. Son ligeramente más suaves que el repollo y tienen una textura más densa. Las coles de Bruselas son deliciosas tostadas en el horno o picadas y salteadas!

## Vegetales Crucíferos

- Cuando haga macarrones y queso recuerde usar queso de bajo contenido de grasa y pasta de trigo integral y puede añadir un poco de brócoli cocido y picado para obtener vitaminas, minerales y fibra saludables.
- Sirva la **coliflor** al vapor espolvoreada con un poco de queso parmesano rallado y reducido en grasa para un plato fuerte nutritivo y rápido de preparar.
- Para mucha vitamina C, añada el **brócoli, la coliflor y el repollo crudo** - corte en pequeños cantos y añadir a su ensalada favorita.
- Pequeños cortes de brócoli crudo y coliflor hacen grandes aperitivos de fiesta con una salsa de grasa reducida.
- Coleslaw es una manera fácil para una comida! Comprar repollo pre-desmenuzado en la sección de productos del mercado, mezclar con mayonesa reducida en grasa, aproximadamente 1 cucharada de vinagre (o más a gusto) y sal y pimienta al gusto para un plato **crucífero** y sano!

## Receta de Vegetales Crucíferos!

### ENSALADA DE REPOLLO CREMOSO – ¡HAGA SU PROPIO, ES FÁCIL!!

Hace 4 porciones

#### Ingredientes

- 3 tazas de **repollo** verde o rojo rallado (busque la col rellena envasada en la sección de productos)
- 1 grupo de cebollas verdes, cortadas y rebanadas
- 1 una parte de apio, cortado en rodajas
- ½ taza de mayonesa
- 1 cucharada de vinagre blanco
- ½ cucharadita de sal

Combine las verduras en un recipiente. En otro tazón pequeño, batir juntos la mayonesa, el vinagre, la sal y el azúcar. Vierta el aderezo en las verduras, revuelva para cubrir, cubra y enfríe durante 15 minutos en el congelador o por lo menos 1 hora en el refrigerador antes de servir.

## Receta de Vegetales Crucíferos!

### PASTA ITALIANA DE VEGETALES – MUCHOS INGREDIENTES SALUDABLES Y

#### FÁCIL DE HACER!

Hace 6 porciones

#### Ingredientes

- ½ libra de pavo molido (de baja grasa)
- 1 pimiento rojo, sin semillas y en rodajas finas
- 1 cucharada de pimentón
- 1 lata (14 ½ oz.) de tomates triturados
- 1 lata (14 ½ oz.) de caldo de pollo reducido en sodio
- 2 tazas de pasta de rotini o otra de pan trigo integral
- 2 tazas de floretes de **brócoli**, lavados
- 1 taza de floretes de **coliflor**, lavados

Rociar encima de pasta (cobertura de pasta):

#### Ingredientes

- ½ manojo de perejil (o 2 cucharaditas de perejil seco)
- ¼ taza de migas de pan secas de trigo integral
- ¼ taza de queso parmesano rallado y reducido en grasa

Desmenuzar el pavo molido en una sartén, dorar a fuego medio alto, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté cocido. Añadir rodajas de pimiento rojo y pimentón, cocinar durante 2 minutos más. Agregue los tomates machacados, el caldo de pollo y la pasta de trigo integral a la sartén. Llevar la mezcla a sartén, reducir el calor, cubrir y cocinar a fuego lento durante 15 minutos. Retire la tapa de la sartén y organizar el brócoli y la coliflor sobre la pasta. Vuelva a colocar la tapa y continúe cocinando durante 10 minutos.

Preparar la cobertura salada: Si utiliza perejil fresco, tire de las hojas de los tallos de perejil y combine con migas de pan y queso rallado; mezclar todo junto. Espolvorear sobre verduras en sartén y dejar reposar durante 3 minutos antes de servir así que el queso tiene tiempo para derretir.