

## Extensión

### Abril de 2016 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## Grandes evoluciones en alimentos... oh sí, coliflor y coles de Bruselas

Anne Zandler, Extensión de CSU, Condado de Boulder

Una de las mejores maneras de hacer que sus comidas sean interesantes, sin salirse de lo necesario, es divertirse con las verduras. Altas en fibras y bajas en calorías, las verduras son la compañía máxima para cualquier comida o bocadillo. Ahora, tratemos algo aparte de las verduras “aburridas”. ¿Qué tal si se las prepara **al vapor, a la parrilla, en microondas, salteadas, o rostizadas de manera especial?**

**El asar** las verduras les da un ligero sabor dulce que pudiera deshacer el corazón de “quienes son enemigos de ellas”. El proceso de asar puede transformar el amargo sabor de las coles de Bruselas en uno delicioso caramelizado.

La última obsesión de verdura asada es las “**palomitas**” de **coliflor**. Disfrute de estas pequeñas floretas como bocadillo o como un delicioso plato adicional. Varíe los condimentos desde canela a queso parmesano, a chile en polvo, todo dependiendo en su estado de ánimo. El sabor de la coliflor es neutral, ¡así que puede ser creativo/a!

**La coliflor** tiene numerosos beneficios saludables, incluyendo la de ser un antioxidante y anti-inflamatorio poderoso. Cuando compre coliflor, busque una cabeza que sea sólida/compacta con floretas limpias. Ignore las pequeñas hojas verdes que se extiendan por la cabeza. Si las hojas están unidas, un buen color verde es una señal de frescura. Evite las cabezas flojas; es una señal de estarse pasando de maduras. Evite las cabezas marchitas o muy suaves con muchas manchas decoloradas en las floretas. Marcas y moteados en las floretas son indicios de daños por insectos, crecimiento de moho o decaimiento. Mantenga la coliflor fresca en la caja para verduras de su refrigerador por una semana o congélela por 8-12 meses. Retire las hojas de la cabeza de la coliflor. Corte y separe las floretas o rebane la cabeza entera para terminar con “bistecs” de coliflor.

**Las coles de Bruselas** son una buena fuente de vitaminas A, B, C y K, niacina, hierro y calcio. Cuando vaya a comprar coles de Bruselas asegúrese que sean cabecitas firmes y compactas con hojas de un color verde brillante. Evite las hojas de color amarillo o suaves y flojas. Unas perforaciones y bordes irregulares pueden ser un signo de daño por insectos y deben evitarse. Guárdelas en el refrigerador por 3-5 días o congélelas por 8-12 meses. Retire las hojas flojas o decoloradas. Corte cuidadosamente los rabillos del tallo, dejando la cabeza intacta, o corte las más grandes por la mitad antes de cocinarlas.



## Hablemos

En familia, fije como objetivo probar y comer más verduras. Pídale a los niños que sugieran una o dos verduras nuevas para probar cada semana durante las comidas o como bocadillos y luego haga un gráfico. Al final de un periodo de dos meses vea cuántas verduras nuevas ha probado la familia.

Ejemplo de gráfico:

Verdura	Fecha de prueba	Preparación	Gustó o No gustó		
Alcachofa	15/4	Al vapor con mantequilla	😊	😐	😞
Remolacha	20/4	Asada	😊	😐	😞
Lechuga china	26/4	Salteada con salsa de soya	😊	😐	😞
Coliflor	1/5	Bistec a la parrilla	😊	😐	😞
Jícama	6/5	Cruda con aderezo	😊	😐	😞
Colinabos	12/5	Hervidos, machacados con mantequilla	😊	😐	😞
Calabaza espagueti	18/5	Horneadas, servidas con salsa de espagueti	😊	😐	😞

Considere el consumo de estas verduras: espárragos, coles de Bruselas, calabaza de dulce, repollo (verde/morado), coliflor (blanca/amarilla/verde/morada), apionabo, garbanzo, repollo verde, rábano blanco, edamame, berenjena, endibia, hinojo, jengibre, cebollines, hierbas, alcachofa de Jerusalén, col rizada, Kohlrabi de col, hortalizas de hoja verde, papas (de todos colores/tamaños, calabazas, rábanos, archicoria, arvejas, acelgas, tomatillo, tomates (de todos los colores), nabos, etc.

## Receta para la salud:

### Palomitas de coliflor

Prepara 4 porciones

Cada porción: 70 calorías | 5g de grasa | 4g de carbohidratos | 2g de proteína

#### Ingredientes

1 cabeza de coliflor, cortada en floretas pequeñas  
1 ½ cucharadas de aceite de oliva

#### Condimentos potenciales:

Canela y endulzante preferido  
Queso parmesano

Sal gruesa (opcional)  
Chile en polvo & comino

Cúrcuma

#### Direcciones

1. Caliente el horno a 218° C (425° F).
2. En un tazón grande, combine la coliflor, condimentos y aceite. Asegúrese que cada pieza de la coliflor se cubra.
3. Transfiera el contenido a una hoja para hornear y esparza en una capa. Hornee unos 18-20 minutos. Revuelva cada cinco minutos para asegurarse que la coliflor se esté dorando por todos lados.

Fuente: SNAP/EFNEP recipe



### Coles de Bruselas asadas

Prepara 4 porciones

#### Ingredientes

1 libra de coles de Bruselas  
2 Cucharadas de aceite vegetal o de olivo  
½ cucharadita de sal (opcional)  
¼ de cucharadita de pimienta negra molida

#### Direcciones

Precale el horno a 204° C (400° F). Lave, limpie y corte las coles por la mitad. Póngalas en el aceite, sal y pimienta. Extiéndalas sobre una hoja para hornear cubierta con papel aluminio. Hornee por unos 30-40 minutos, volteándolas 2-3 veces, o hasta que se doren por fuera y queden suaves por dentro.

**Opcional:** Añada uno o más de estos ingredientes durante los últimos 5 minutos: queso parmesano, nueces picadas (almendras, nueces pecanas, etc.) arándanos secos, o 1-2 cucharadas de vinagre balsámico.

