



## COL, FRESCA

Fecha: Noviembre 2012

Código: 900180

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La col fresca es clasificada No. 1 o mejor por USDA.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Alrededor de 1 libra de col (1 cabeza de col).
- 1-libra de col es alrededor de 4 a 5 tazas de col cruda rallada.

### ALMACENAMIENTO

- Almacene la col entera en una bolsa plástica o envuélvala con una envoltura plástica en el refrigerador.
- No rebane la col hasta que esté lista para usarse. Al cortar la col causará que se descomponga más rápidamente, así que planee usarla dentro del mismo día que la corte.
- Si solo necesita la mitad, coloque la otra mitad restante en una bolsa plástica y rocíela con unas gotas de agua en la parte cortada. Cierre la bolsa y refrigérela. La mitad cortada deberá de durar unos días si estaba fresca cuando se cortó.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Limpie la col mediante la eliminación de la capa externa de las hojas. Córtela en cuartos y luego enjuéguela con agua fría.
- La col rallada se puede cocinar añadiéndola a una pequeña cantidad de agua hirviendo, reduzca el fuego y cocine durante aproximadamente 4 a 5 minutos.
- Para hervir: Lave y corte la col en cuartos o en trozos grandes. Vierta alrededor de ½ pulgada de agua en una sartén grande y lleve a ebullición. Añada la col y continúe hirviendo en la sartén destapada, hasta que las piezas estén blandas, alrededor de 8 a 11 minutos.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- La col puede hacerse al vapor, al horno, o rellena, así como también se puede comer cruda.
- Añada col cruda y rallada a las ensaladas de col o mézclela en ensaladas.
- Sirva col cocinada y condimentada con carnes de res, aves, y salchichas bajas en grasa.
- Añada col a las sopas, guisos, y platos de sofritos.

- Otros vegetales con que se puede acompañar la col son las papas, puerros, cebollas y zanahorias.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza de col cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de "MyPlate.gov". Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria de vegetales es de alrededor de 2 ½ tazas.
- ½ taza de col proporciona el 45% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Mantenga la col que va a ser consumida cruda lejos de la carne de res, aves, o mariscos crudos y de los utensilios de cocina que se utilizan con la carne, aves, o mariscos.

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (75g) col cocida escurrida y picada

#### Cantidad Por Porción

**Calorías** 20 **Calorías de las grasas** 0

	% de Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 0g	<b>0%</b>	
Grasas Saturadas 0g	<b>0%</b>	
Grasas <i>Trans</i> 0g		
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	
<b>Sodio</b> 20mg	<b>1%</b>	
<b>Total de Carbohidratos</b> 5g	<b>2%</b>	
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>	
Azúcar 2g		
<b>Proteína</b> 0g		
Vitamina A 0%	Vitamina C 45%	
Calcio 2%	Hierro 2%	

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## ENSALADA DE COL SIMPLE

### RINDE PARA 6 PORCIONES

#### Ingredientes

- 6 tazas de col, rallada
- 1 zanahoria, limpiada, pelada y rallada
- 2 cucharadas de mayonesa ligera
- ½ taza de vinagre de sidra (o vinagre blanco)
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de mostaza (o semilla de mostaza seca)
- 2 cucharaditas de semilla de apio (si lo desea)
- ¼ cucharadita de sal

#### Preparación

1. Coloque la col rallada y las zanahorias en un tazón grande.
2. En un tazón aparte agregue la mayonesa, vinagre, azúcar, mostaza y sal. Si se va a usar semilla de apio, agréguela también.
3. Mezcle la col y las zanahorias bien con el aderezo.
4. Enfríela en el refrigerador por lo menos 1 hora antes de servirla.

#### Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) de Ensalada de Col Simple

<b>Calorías</b>	100	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	12g	<b>Vitamina C</b>	25mg
<b>Calorías de Grasas</b>	30	<b>Sodio</b>	140mg	<b>Proteína</b>	1g	<b>Calcio</b>	53mg
<b>Grasa Total</b>	3.5g	<b>Total de Carbohidratos</b>	16g	<b>Vitaminas A</b>	92 ER	<b>Hierro</b>	1mg
<b>Grasa Saturada</b>	0.5g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

*Receta adaptada de "Food.com"*

## COL HORNEADA BURBUJANTE

### RINDE 8 PORCIONES

#### Ingredientes:

- 6 tazas de col, rallada
- 3 onzas de pasta de tomate (alrededor de ½ lata de 6 onzas)
- ¾ taza de agua
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- ½ taza de pan rallado
- 4 cucharadas de margarina

#### Preparación:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Llene una olla grande a la mitad de agua y ponga a hervir.
3. Añada la col a la olla y cocínela por 2 minutos. Escorra la col y regrésela a la olla.
4. En una sartén, combine la pasta de tomate, agua, sal, pimienta negra y el azúcar. Póngalo a hervir, revolviéndolo hasta que esté suave.
5. Vierta la mezcla de tomate sobre la col. Revuelva hasta cubrirla. Viértala en una cazuela.
6. Coloque encima queso cheddar y pan rallado. Ponga la margarina en la parte superior.
7. Hornee por 15 minutos. Sirva caliente.

#### Información Nutricional para 1 porción de Col Horneada Burbujeante

<b>Calorías</b>	130	<b>Colesterol</b>	5mg	<b>Azúcar</b>	5g	<b>Vitamina C</b>	27mg
<b>Calorías de Grasas</b>	60	<b>Sodio</b>	370mg	<b>Proteína</b>	6g	<b>Calcio</b>	102mg
<b>Grasa Total</b>	7g	<b>Total de Carbohidratos</b>	12g	<b>Vitamina A</b>	77 ER	<b>Hierro</b>	1mg
<b>Grasa Saturada</b>	1g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

*Receta adaptada de "Peggy Trowbridge Filippone, Homecooking.about.com"*