

Repollo, la fuente de vitamina ideal para los cambios de tiempo

13 septiembre, 2021



Se puede comer frío o caliente. Tiene vitaminas, antioxidantes y dura mucho tiempo en la heladera. Desde 365 Tentaciones te contamos cómo prepararlo en deliciosas recetas.

Los repollos o coles son la verdura ideal para épocas de cambio de tiempo: para el calor, se puede comer en ensaladas y, para al frío, se pueden cocinar, sin que se pierdan sus vitaminas y minerales.

Sus compuestos de azufre son un potente antioxidante que previene el envejecimiento celular y ayuda a prevenir enfermedades.

Son hortalizas compuestas mayoritariamente de agua muy ricas en minerales y vitaminas. Al tener tanto componente líquido,

es ideal para las dietas de bajas calorías y para depurar el cuerpo.

Los coles son ricos en potasio, calcio y magnesio, fundamentales para los huesos y el sistema nervioso. Por su contenido de fibras, favorecen el funcionamiento del intestino y la salud de los dientes o de los huesos. Son fuente de vitamina A, vitamina C y folatos, que intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos.

El consumo de repollo se recomienda especialmente a quienes padecen molestias estomacales, para quienes tienen problemas cardíacos y para quienes tienen problemas intestinales.

Corazón: Al ser bajo en sodio y gasas y rico en potasio, el repollo tiene un efecto protector sobre el corazón y las arterias.

Estómago: Su riqueza en vitaminas y minerales colaboran con la función del aparato digestivo aunque crudo puede resultar ligeramente indigesto.

Intestino: Rico en agua y en fibra, el repollo es muy adecuado para la salud y el tránsito intestinal.

Recetas fáciles y llenas de vitaminas

Rollitos de repollo y carne molida

Ingredientes

Medio kilo de carne molida

Medio repollo

Dos zanahorias

Dos dientes de ajo y una cebolla entera

Una pizca de jenijbre

Masas de empanadas

Cocción:

Rehogar la cebolla en aceite y el ajo agregar el repollo y la zanahoria cortados en tiritas. Cuando comiencen a ablandarse agregar la carne molida, sal, pimienta.

Rallar por encima una pizca de jengibre

Cuando esté la carne cocida retirar.

Poner el relleno en las masas de empanadas en forma de rollitos. Con estos ingredientes salen 24, se pueden freezar y se cocina en el horno.

Ensalada multicolor

Ingredientes

1/2 repollo blanco

1/2 repollo morado

1/2 kg de zanahoria

Para el aliño

3 cucharadas soperas de queso crema

Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta c/n

Preparación

Cortar finamente los ingredientes. En un bol mezclar todos los ingredientes del aliño y emulsionar. Agregar a la ensalada antes de servir.

Arroz con repollo económico

Ingredientes

3 tazas chicas de arroz por persona

1 cebolla pequeña

1/2 col o repollo

1 tomate

aceite de oliva

sal y pimienta

Un cubito de cualquier caldo

Cortar el medio repollo en tiras bien lavado. En una olla con abundante agua y el caldo hervir la col troceada durante 8 – 10 minutos. En otra olla ponemos a hervir el arroz con otro poquito de sal.

Mientras tanto, rehogar en aceite la cebolla y cuando se ponga trasparente agregar el tomate en daditos. Salpimentar.

Colar en arroz y la sal y agregar al sofrito durante unos minutos.

Repollo con manzana

1 cucharada de aceite vegetal

½ cebolla mediana, picada (aproximadamente 1/2 taza)

½ cabeza de Repollo morado en rodajas finas (aproximadamente 6 tazas)

¼ taza de vinagre

¼ taza de azúcar

½ cucharadita de sal

2 manzanas, picadas

Preparación

Calentar el aceite en una cacerola grande o un sartén sobre

fuego mediano. Añada la cebolla y cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que quede transparente aproximadamente de 3 a 5 minutos.

Añadir el repollo, el vinagre, el azúcar y la sal. Mezcle todo bien y añadir las manzanas.

Reducir la llama a fuego lento. Siga cocinando, revolviendo de vez en cuando, hasta que el repollo quede suave, aproximadamente 30 minutos. Servir caliente.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza