

Colirrábano (Kohlrabi)

El colirrábano es parte de la familia de las coles y es similar a un nabo. Es una verdura crujiente que tiene un sabor que es una mezcla entre pepino y brócoli suave. El colirrábano puede ser morado o verde por fuera. Tanto los bulbos como las hojas son comestibles.



¿Cómo podría usar esto?

- Ase el colirrábano con otras verduras
- Ase rodajas de colirrábano a la parrilla
- Añada colirrábano a un salteado
- Agregue colirrábano cocido a puré de papas
- Coma crudo con salsa o hummus
- Agregue colirrábano rebanado o rallado a ensaladas o ensalada de col
- Agregue dados de colirrábano a sopas
- Saltee hojas picadas con aceite de oliva y ajo
- Agregue hojas a sopas, guisos o saltee con otras verduras

¿Por qué debería comer esto?

El colirrábano es una excelente fuente de vitamina C, la cual ayuda con la función del sistema inmunológico y la cicatrización de heridas. La fibra dietética es importante para la función adecuada del intestino. Además, la fibra ayuda a proporcionar una sensación de saciedad con menos calorías.

Almacenamiento adecuado

Corte las hojas aproximadamente a una pulgada por encima del bulbo. Guarde los bulbos en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta diez días. Guarde las hojas en una bolsa de plástico en el refrigerador y úselas dentro de tres días.

Haga una buena selección

Elija bulbos de colirrábano que estén firmes, pesados para su tamaño y libres de moretones o grietas. Los colirrábanos más pequeños suelen ser más tiernos. Las hojas deben tener un color verde y no estar marchitas, dañadas o descoloridas.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA					✓	✓	✓			✓		
MERCADO					✓	✓				✓		



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023