

Ruibarbo

Solo los tallos del ruibarbo se pueden comer con seguridad, tienen un rico y agrio sabor cuando se cocinan. Las hojas de ruibarbo (cocidas o crudas) contienen toxinas que son venenosas y no deben comerse. Muchas variedades difieren en el color, tamaño y sabor del tallo. Los colores pueden variar de rojo a verde.



¿Por qué debería comer esto?

El ruibarbo es una excelente fuente de vitamina C y K, fibra y potasio y es bajo en calorías y carbohidratos.

Almacenamiento adecuado

Retire las hojas y deséchelas. Lave los tallos, envuélvalos en una toalla húmeda y colóquelos en una bolsa de plástico. Almacenar en el refrigerador hasta por dos semanas.

¿Cómo podría usar esto?

- Cubra el pollo con chutney de ruibarbo
- Use ruibarbo para hacer mermelada
- Úselo en postres como tartas, pasteles, tartas, y panecillos
- Haga una salsa para cubrir el helado
- Agregue puré de ruibarbo o jarabe de ruibarbo a las bebidas

Haga una buena selección

Seleccione ruibarbo que sea firme y plano. Evite los tallos con puntas abiertas o manchas descoloridas.

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

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