

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 | | | | | ✓ | ✓ | | | | | | |