

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.



HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

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

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.

¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

| | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| COSECHA  | | | | × | × | × | | × | × | | | |
| MERCADO  | | | | | × | × | | × | × | | | |

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

¿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