

Acelgas

La acelga tiene hojas verdes con tallos que pueden ser rojos, blancos o amarillos. El sabor es una combinación ligeramente terroso, dulce y ligeramente amargo.



¿POR QUÉ DEBERÍA COMER ESTO?

La acelga es una excelente fuente de vitamina C, que ayuda a curar cortadas y heridas. También es una excelente fuente de vitamina A, que ayuda a mantener los ojos y la piel saludables y ayuda a proteger contra las infecciones. La acelga también contiene magnesio, que ayuda a mantener la función nerviosa y muscular normal.



HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

Seleccione acelgas frescas con hojas de color verde oscuro, evite las hojas descoloridas y dañadas. Busque tallos que no estén partidos ni dañados.

ALMACENAMIENTO ADECUADO

Guarde las acelgas suizas sin lavar en una bolsa de plástico en el cajón para verduras del refrigerador hasta por tres días.

¿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?

- Agregue acelgas a un plato de pasta o lasaña
- Pruebe las acelgas en su tortilla matutina o en una quiche
- Rehogue o cueza al vapor y comerlo como guarnición
- Pruebe la crema de acelgas cocinándolas al vapor y mezclándolas con crema de queso y cebollas verdes
- Añádelo a un guiso o sopa
- Cubra su pizza casera con acelgas
- Intente agregarlo a su salteado