

## ¡Son Buenas para usted!

### ¡Agregue un poco de crujientes crucíferos a su día!

Crucíferos se pronuncia:  
(Cru-cí-fe-ros)

La palabra crucíferos deriva de la palabra cruz.

Los miembros de esta familia de repollos tienen flores con cuatro pétalos en forma de cruz.

### ¿Por qué las verduras crucíferas son buenas para nosotros y nuestros hijos?

Las verduras crucíferas tienen muchas vitaminas C y A, folato, calcio, hierro, fibras y fitoquímicos, que los científicos han hallado como ayuda para la prevención de varios tipos de cáncer.

### ¿Cuánto debería comer?

Los adultos, 2-3 tazas de verduras por día y los niños, 1-2 tazas por día.

¡Haga una variación en su dieta, no todo debe ser crucífero! Sin embargo, está bien comer verduras crucíferas varias veces por semana. *Sugerencia: 1 taza de col fresca, mostaza o nabos verdes equivalen a 1/2 taza cocinada.*

### ¿Cómo preparar verduras crucíferas?

Cocinar al mínimo es la clave para preparar muchas de estas verduras. La mayoría de nosotros cocina demasiado el brócoli o la coliflor y eso hace que haya un olor fuerte en toda la casa. Esto no debería pasar si lo cocinamos correctamente. Es mejor cocinarlo menos. Cocinar hasta que esté apenas tierno. Cuando tenga un poco de vapor, revolver, o más fácil aún, pasarlo a un microondas.



### ¿Ha intentado... ?

- Servir brócoli rociado con queso Parmesano.
- Sumergir la coliflor en humus.
- Cocinar las coles de Bruselas y sacarle las hojas. Luego, mezclar con aceite de oliva, limón y otros condimentos para disfrutar de una deliciosa ensalada!
- Agregar a la ensalada coleslaw. Mezclar cubos de manzanas o peras, nueces picadas, pasas de uva, ananá triturado, uvas, zanahorias rayadas.

### Conozca la Familia de los Crucíferos

Rúcula  
Bok Choy  
Brócoli  
Coles de Bruselas  
Repollo  
Coliflor  
Hojas de Col  
Kale  
Colirrábano  
Hojas de Mostaza  
Rabanito  
Rutabaga  
Acelga Suiza  
Nabos  
Nabos verdes



**Vegetable Group**  
Vary your veggies



## ¿Cómo debo comprar verduras crucíferas?

**El Brócoli** es una de las verduras crucíferas más populares.

Aunque no lo crea, una taza de brócoli tiene más vitamina C que una naranja!

*Cómo elegir:* Busque uno que sea firme y que tenga brotes verdes bien cerrados.

**Las coles de Bruselas** se parecen a repollos en miniatura.

*Cómo elegir:* Busqué una firme, verde brillante, y cuanto más pequeña mejor.

No dejar en el refrigerador por más de tres días ya que podrían desarrollar un fuerte sabor. Antes de cocinar corte una X en la parte inferior para que se cocine mejor.

### Coliflor

*Cómo elegir:* Busque las que sean firmes y de color blanco o crema, y que no estén magulladas ni tengan manchas marrones. Las hojas deberán ser de un color verde brillante y crujientes. Si lo desea, puede usar coliflor en cualquier receta en donde pidan brócoli.

### Repollo

*Cómo elegir:* compre los que son firmes, pesados, sin hojas rotas o magullados. Córtele un rato antes de cocinarlo, para que no pierda vitamina C. Para prevenir olores fuertes, cocínelo hasta que las hojas se pongan blandas.

### Hojas verdes (Coles, Mostaza, Nabo)

*Cómo elegir:* Busque las que son firmes y con hojas verdes oscuras. Evite los manojos con muchas hojas amarillas. Sirva con un poco de vinagre para realzar el sabor.

#### Deliciosas Hojas de Col

- 2 cuartos de agua
- 1 1/4 de libra de pollo (o pavo) en trozos
- 2 libras frescas u hojas de col congeladas
- 2 tazas de caldo de pollo casero ó 1 lata de caldo bajas calorías (de 14 onzas)
- 3 dientes de ajo picado
- 1 cebolla grande picada
- 1/2 cucharita de pimienta roja
- 1/4 de taza con vinagre de manzana

Caliente agua y al hervir, agregue el pollo. Cocine a fuego lento durante 1/2 hora. Luego, tire el agua que sobra y retire la piel del pollo. Mientras éste se cocina, prepare hojas amarillas y tallos gruesos de col. Lávelos bien antes de cocinar, removiéndole la suciedad. Enrólloslos juntos. Córteles diagonalmente en delgadas tiras. Traiga el caldo de pollo al agua hirviendo. Agregue hojas verdes, ajo, cebolla, escamas de pimienta roja y pollo. Baje el fuego para cocinar a fuego lento durante 30-40 minutos. Revuelva cada tanto. Sirva vinagre a los costados para darle un sabor extra. Rinde 4 tazas.

*Cada porción provee: 320 calorías, 10 gr. de grasa, 240 mg. de sodio.*

*¡Una excelente fuente de vitaminas A y C y una buena fuente de calcio!*

## Sugerencias para la Cocina Crucífera.

- Mantenga verduras crucíferas frescas en el refrigerador, en bolsas de plástico que le permitan tener mucho aire en su interior.
- Enjuague bien y escurra el agua antes de cualquier preparación.
- Las verduras crucíferas se pueden congelar. Estas pueden ser descongeladas en un instante al pasarlas por el microondas.

### Elija un Mejor Aperitivo



**Lavar. Romper. Comer.**

### ¿Cómo puede ser tan fácil?

**Rompa la coliflor o el brócoli en pedazos y póngalos en una bolsa de plástico.**

**Guárdelos en el refrigerador y estarán listos para cuando quiera un rápido aperitivo.**

**Sírvalo con su salsa favorita.**



Conforme a las leyes Federales y al Departamento Estadounidense en política Agraria, esta institución se prohíbe discriminar sobre la base de la raza, el color, el origen, el sexo, la edad, la religión, creencias políticas o discapacidad. Para elevar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director de Derechos Civiles, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 ó llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es una proveedora de igualdad de oportunidades y empleos. Este material fue financiado según el programa Food Stamp de USDA por un contrato concedido por el Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación de Kansas. El Programa Food Stamp proporciona ayuda nutricional a gente de bajos recursos. Esto puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para conocer más, póngase en contacto con su oficina local SRS o llame al (800) 221-5689.

**Para más información, comuníquese con la Extensión de su Oficina Local.**