



LA COL LOMBARDA

La col lombarda aporta muy pocas calorías, unas 30/100g y grandes cantidades de vitamina C y antioxidantes: antocianinas (las cuales le aportan este color rojizo- morado) y betacarotenos. Se dice de ella que alivia la úlcera gástrica debido a que contiene una sustancia llamada s-metilmationina que también ayuda a acelerar el metabolismo de estrógenos en la mujer, lo que le ofrece cierto grado de protección contra los cánceres. Contiene mucha fibra , adecuada para aquellas personas que padezcan de estreñimiento.



Tel/Fax : 973 79 13 91
www.recapte.com

PODEMOS CONSUMIRLA CRUDA, COMO UN INGREDIENTE MAS DE LAS ENSALADAS, HERVIDA COMO CUALQUIER OTRA COL, O DE ALGUNA DE LAS SIGUIENTES FORMAS.....

COL LOMBARDA CON MANZANA

Ingredientes

1 col lombarda ,4 manzanas, mantequilla o margarina, sal, vinagre y una hoja de laurel.

Preparación

Hervimos la col entera (o a trozos, como se prefiera) en una cazuela con agua, un chorro de vinagre, sal y el laurel. Separamos las hojas cocidas. Pelamos las manzanas y las cortamos en lonchas. En una fuente de horno colocamos una capa de hojas de col seguida de otra capa de manzanas, así sucesivamente, terminando en una capa de col. Añadimos unas nueces de mantequilla o margarina y llevamos al horno previamente calentado durante 10 o 15 minutos.
Servimos caliente.

ENSALADA ALEMANA

Ingredientes

200 grs. de col , 200 grs. de lombarda, 1 manzana,1 salchicha, zumo de limón, perejil. Para el aliño: mayonesa zumo de manzana , queso blanco y mostaza

Preparación

Poner la lombarda y la col blanca, cortada en tiras finitas en un cuenco. Para hacer la salsa, mezclar 2 cucharadas de mayonesa con 2 de zumo de manzana, 2 de queso blanco y 2 cucharaditas de mostaza. Salpimentar. Agregar la salsa a la preparación anterior. Cocer la salchicha, tipo Franckfurt o Viena, cortar en rodajas finas y poner a un lado de la ensalada. en el otro, colocar la manzana, partida en gajos. Decorar con unas ramitas de perejil .

CREMA DE LOMBARDA

Ingredientes

Aceite de oliva, mantequilla o margarina, 1 cebolla, 1 col lombarda, 1l de caldo o agua, sal, pimienta, nuez moscada.

Preparación

Calentar el aceite y la mantequilla, añadir la cebolla muy picadita y cuando esté transparente añadir la col cortada en juliana fina, y cocer el conjunto hasta que la col esté bien pocha, añadir el caldo o agua muy caliente y llevar a ebullición hasta que la col esté bien blanda, añadir la sal, la pimienta y la nuez moscada al gusto y triturar. Pasar por el colador chino (si queda muy espesa, añadir caldo o agua) y servir muy caliente decorado si se desea con unas virutas de queso parmesano.