



# Plan Semana<sup>27</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

¿Vivís en el hemisferio sur?

Kale  
Naranja

ANIMATE AL KALE

¿Vivís en el hemisferio norte?

Tomate  
Pera

LUNES



Tarta de kale con Ensalada de batatas asadas



Tarta de kale con Ensalada de hojas verdes, aceto y frutas

MARTES



Croquetas de repollo morado con arroz especiado



Budín de cebolla con ensalada de hojas verdes

MIÉRCOLES



Guiso de batatas con maní

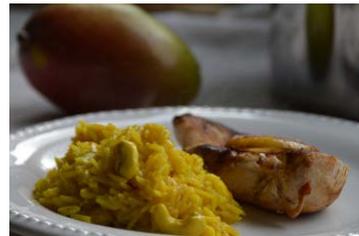


Pollo de primavera y otoño

JUEVES



Sopa de Topinambur



Arroz con mango

VIERNES



Arroz wolof



Gazpacho con ensalada de trigo, rúcula y hongos

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena. Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo, más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR





# Plan Semana<sup>27</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganas salud.

## ANIMATE AL KALE

Algunos le dicen kale, otros keil y otros col rizada. Lo interesante es que esta realmente de moda. Nutricionalmente es alta pero no hay celebrity que no lo consuma. Son esos alimentos que toman protagonismo con sentido. Durante la Edad Media, la col rizada se plantaba y se usaba para alimentar a los seres humanos y al ganado. En la actualidad se la considera un super alimento.

La popularidad de la col rizada se ha disparado en nuestro país durante los últimos cuatro o cinco años. Está disponible no solo en los mercados orgánicos y saludables, sino también en las verdulerías o tiendas de verduras y frutas de tu barrio. Se puede conseguir fresca o prelavada y cortada en bolsas.

**Tipos de kale:** La col rizada es el tipo más común. Las hojas de color verde brillante. La col rizada de dinosaurio tiene hojas verdes estrechas que son arrugadas como la piel de un dinosaurio. Las hojas están unidas a un tallo firme que debe quitarse.

Redbor kale es una col rizada con hojas rizadas que van desde un rojo intenso a morado.

La col rizada rusa es más difícil de encontrar y tiene hojas planas con flecos que varían en color de verde a rojo a morado. Tiene un sabor más dulce y picante.

**En la cocina:** es muy útil para hacer ensaladas verdes que tengan aportes significativos de nutrientes, que mantengan su textura una vez aderezados. Se puede hacer pesto, rellanos de tartas o crepes y hasta chips. Va muy bien en licuados o smoothies saludables. Debido a que mantiene bien su textura en la cocción, se puede cocinar al vapor, saltear, asar o comer cruda.

**¿Como conservarla?** hasta 10 días si se envuelve en papel o en lienzo húmedo, sin apretar, en el refrigerador o heladera.

**¿Como elegirla?** Se encuentra en tiendas o mercados saludables. Hoy en día es más común encontrarla en tu verdulería de barrio. Elegir hojas chicas, tiernas, de colores firmes y sin marchitar. Las hojas grandes adoptan textura fibrosa y pierden su gracia. Las hojas amarillentas son señal de vejez y pérdida de nutrientes.

Desde un punto de vista **sustentable**, se utiliza en su totalidad. Los tallos tienden a ser más amargos y fibrosos pero procesados en pesto o en licuados no se perciben. Para hacer chips o al horno es recomendable no utilizarlos. Se congelan hasta el momento de su uso en el caso que no vayan bien en la preparación.

**En la huerta:** Siempre recomiendo kale o col rizado en macetas en tu casa. Va muy bien en la huerta y en el suelo. (Para saber más: taller de huerta en macetas) Es fácil de cultivar, la planta es estética y siempre esta erguida. En macetas, al ser más pequeña, sus hojas también lo son. El kale en macetas es una buena opción para tener siempre un verde hiper saludable a mano. La col rizada es una planta resistente a las heladas y de clima fresco. No soporta los calores excesivos. Necesita sol 4 horas al menos y agua disponible siempre. La planta no es estacional, puede llegar a durar varios años si esta alejada del calor extremo. Cuando recibe un verano sofocante, tiende a semillar y morir. En ese caso: retirar las semillas y volver a plantar alejada del calor. Otoño o primavera, son buenas épocas de siembra.

Laura Di Cola  
— COCINA CIRCULAR —





# Plan Semana<sup>27</sup>

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

ANIMATE AL KALE

## NutriTIP

**Por Romina Sanchez**

El kale además de su bajo valor calórico (45 Kcal por cada 100 gramos) posee calcio, hierro en altas proporciones, magnesio, potasio y zinc además de un alto contenido proteico de aproximadamente 10% con un inferior aporte de hidratos y alrededor de 3% de fibra.

Contiene vitamina C (más de 20 mg por cada 100 gramos), la vitamina E, A y K, siendo muy escaso su contenido en antinutrientes como los fitatos, oxalatos o taninos en comparación con otras hojas verdes.

Resulta una buena alternativa para obtener proteínas, hierro y calcio entre los veganos y además, puede enriquecer muchos platos ligeros en la dieta de quienes buscan perder peso.

La absorción del calcio contenido en el kale resulta mejor absorbido que el de la leche, por el bajo contenido de oxalatos del vegetal, es muy elevada en el mismo y por ello, resulta una buena alternativa cuando no consumimos lácteos u otros alimentos de origen animal ricos en calcio.

Se ha probado que su ingesta a modo de suplemento ayuda a elevar el colesterol bueno o HDL y reducir el colesterol malo o LDL, disminuyendo así el índice aterogénico y mejorando el perfil lipídico en el organismo.

Resulta un gran alimento para deportistas dada su riqueza en minerales y vitaminas con poder antioxidante que pueden ayudarnos a reponer electrolitos tras el esfuerzo.

Si querés saber más de Romina ¡visitá su web! [www.rominasancheznutricion.com/](http://www.rominasancheznutricion.com/)



Laura Di Cola  
COCINA CIRCULAR

