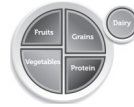




RHUBARB



NUTRITION

- *Low in calories:* helps prevent weight gain.
- *Vitamin C:* helps heal cuts and helps the immune system.



SELECTION

- Choose flat stalks that are not curled or limp. Deep red stalks are sweeter and richer; tenderness is not related to size.



STORING

- Refrigerate rhubarb in a plastic bag; use within a few days.



CLEANING

- Wash rhubarb under cool running water before cutting, cooking or eating.



PREPARING

- Remove and discard leafy portion—this is toxic.
- Rhubarb is best when baked or stewed.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

EASY STEWED RHUBARB

6 cups chopped fresh rhubarb

1 cup sugar

2 tbsp water

1/4 tsp cinnamon (optional)

1. In a saucepan, combine the rhubarb, sugar, water and cinnamon.
2. Simmer over low-medium heat for about 15 minutes, or until all the sugar has dissolved and the rhubarb has broken down.
3. Let cool. Serve over pancakes, ice cream, etc.





RÁBANO



NUTRICIONALES

- *Bajo en calorías:* ayuda a prevenir el aumento de peso.
- *Vitamina C:* ayuda a que los cortes cicatricen y favorece el sistema inmunológico.



SELECCIÓN

- Elija los tallos planos que no estén rizados o flojos. Los tallos de color rojo oscuro son más dulces y más ricos; la ternura no está relacionada con el tamaño.



CÓMO SE GUARDA

- Refrigere el ruibarbo en una bolsa de plástico; usar dentro de unos días.



CÓMO SE LAVA

- Lave el ruibarbo con agua corriente fría antes de cortar, cocinar o comer.



CÓMO SE PREPARAN

- Retire y deseche la porción de hojas; esto es tóxico.
- El ruibarbo es mejor cuando está al horno o estofado.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

RHUBARB DE ESTILO FACIL

6 tazas de ruibarbo fresco picado

1 taza de azúcar

2 cucharadas de agua

1/4 cucharadita de canela (opcional)

1. En una sartén, combine el ruibarbo, el azúcar, el agua y la canela.
2. Cocine a fuego lento a fuego medio-bajo durante unos 15 minutos, o hasta que todo el azúcar se haya disuelto y el ruibarbo se haya descompuesto
3. Dejar enfriar. Sirva sobre panqueques, helado, etc.