



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.





RUIBARBO

(Rhubarb)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- *Bajo en calorías:* ayuda a prevenir el aumento de peso.
- *Vitamina C:* ayuda a cicatrizar cortes y ayuda al sistema inmunológico.



COMO SELECCIONAR

- Escoja tallos planos que no estén rizados ni blandos. Los tallos de color rojo intenso son más dulces y sabrosos; la blandura no está relacionada con el tamaño.



COMO SE CONSERVA

- Refrigere el ruibarbo en una bolsa de plástico; úselo en unos pocos días.



COMO SE LAVA

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



COMO SE PREPARA

- Corte y deseche la parte de las hojas, son tóxicas.
- El ruibarbo es mejor cuando se hornea o cocina en un guiso.



Para más información:

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

GUIZO SENCILLO DE RUIBARBO

6 tazas de ruibarbo fresco y picado

1 taza de azúcar

2 cucharadas de agua

1/4 de cucharadita de canela (opcional)

1. En una cacerola, combine el ruibarbo, el azúcar, el agua y la canela.
2. Cocine a fuego moderado unos 15 minutos o hasta que todo el azúcar se haya disuelto y el ruibarbo se haya deshecho.
3. Deje que se enfríe. Sirva sobre panqueques, helados, etc.

