



## Sopa De Col rizada



Esta receta portuguesa de sopa de invierno tiene una cantidad abundante de col rizada, verde y vigorizante. Su nombre tradicional es caldo verde. Y como en Massachusetts hay una comunidad portuguesa muy numerosa, podrá probar este plato en muchos restaurantes locales. O mejor aún, prepárelo usted. Es fácil, le hará entrar en calor y es buenísimo para la salud.



La receta de este mes es una gran oportunidad para probar col rizada (“kale”), una verdura valiosísima que muchos desconocen. Tiene un excelente valor nutricional y muy pocas calorías. Además, está en temporada durante los meses de invierno, el momento pico de su dulzura y sabor. Aproveche entonces para deleitar a su familia con una deliciosa sopa de col rizada. Es muy fácil de preparar.

Deval Patrick  
Governador de Massachusetts

■ SUPERVISIÓN DE UN ADULTO: SÍ ■ TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINUTOS ■ TIEMPO TOTAL: 1 HORA ■ RINDE: UNAS 10 TAZAS



**LAVA** tus manos con agua y jabón y sécalas.

**LIMPIA** la cubierta de tu cocina con una esponja.

**REÚNE** todos los utensilios de cocina e ingredientes y colócalos en el área donde vas a cocinar.

**RESTREGA** todas las frutas y verduras y déjalas sobre una toalla de papel para que se sequen.

**PREPARA** tus ingredientes, lo que significa que puedes tener que hacer algo antes de comenzar con las instrucciones

### UTENSILIOS DE COCINA

Tabla de cortar

Cuchillo afilado

(se necesita supervisión adulta)

Taza medidora

Olla grande

Cuchara de madera

Cuchara grande

Batidor de mano

Los “cubitos”

deben cortarse aproximadamente del tamaño de un dado.

### INGREDIENTES

8 a 10 onzas de una salchicha ahumada como chorizo, linguica o kielbasa, cortada en cubitos

2 a 3 dientes de ajo pelados y picados

1½ libras de papas rojas, limpias y cortadas en cubitos

4 tazas de agua

4 tazas de caldo de pollo

½ racimo de col rizada, desechar los tallos gruesos y cortar las hojas en tiras muy finas (unas 4 a 5 tazas)

Sal

### INSTRUCCIONES

1. Ponga la olla a cocinar a fuego moderado. Cuando esté caliente, añada la salchicha y cocine por 5 minutos. Revuelva con la cuchara de madera para que se dore de manera uniforme.
2. Añada el ajo y cocine hasta sentir un aroma rico (unos 2 minutos). Agregue las papas, el agua y el caldo. Suba el fuego hasta que hierva.
3. Luego cocine a fuego medio, revolviendo de tanto en tanto hasta que las papas se deshagan (unos 25 minutos).
4. Agregue la col rizada y cocine por 5 minutos.
5. Con el batidor, maje suavemente la mitad de las papas para romperlas en trozos más pequeños. Pruebe la sopa y, si cree que hace falta, añada un poco de sal.
6. Sirva de inmediato o transfiera a un recipiente, cúbalo y refrigere hasta 2 días.

**NOTA:** Esta sopa es más sabrosa todavía el día siguiente! Así que si puede planificar con anticipación, prepárela un día antes del momento en que la servirá. La paciencia es una virtud, ¿no cree?

### Consejo de Seguridad

Pídele permiso y ayuda a un adulto con los cuchillos afilados, artefactos (licuadora y procesador de alimentos), la estufa o el horno, y los ingredientes calientes.



**COL RIZADA**

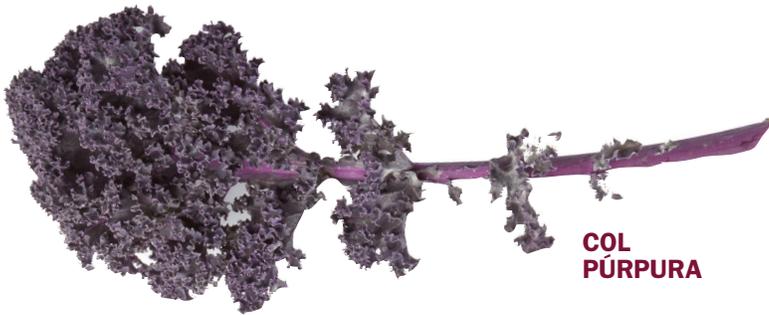


La col rizada se cultiva en “The Kitchen Garden”, una granja de 20 acres (8 hectáreas) situada en Sunderland, Massachusetts. Sus directores, Tim Wilcox, Caroline Pam y Jarrett Man, cultivan hortalizas especiales y distribuyen sus huevos de gallinas camperas a restaurantes, mercados locales de productos de granja y aficionados a la cocina vegetariana. Para más información, visite [www.kitchengardenfarm.com](http://www.kitchengardenfarm.com).

Hay muchos tipos de col: verde o púrpura, rizada o lisa, y toscana, también conocida como “col de dinosaurio” por sus hojas de apariencia verrugosa y su aspecto prehistórico.



Muchos agricultores de Massachusetts cultivan col el año entero. De hecho, en Massachusetts hay más de 35 mercados de productos de granja invernales donde se puede comprar col cultivada localmente (para encontrar uno cerca de usted, visite <http://bit.ly/tSDDUL>).



**COL PÚRPURA**



**COL DE DINOSAURIO**

En 2010, el Gobernador Patrick promulgó la legislación “De la granja al aula” para alentar a las escuelas a comprar productos de granja directamente a los agricultores de Massachusetts. En nuestro estado, aproximadamente una docena de granjas venden col a unos 25 distritos escolares.



**Mass in Motion**

Better health. It's your move. ©

[www.mass.gov/massinmotion](http://www.mass.gov/massinmotion)

Para suscribirse a

**CHOPCHOP**

LA REVISTA PARA DIVERTIRSE  
COCINANDO CON TODA LA FAMILIA

Visite [www.chopchopmag.org](http://www.chopchopmag.org)

**Massachusetts grown...and fresher!™**

[www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown)

**NO SE PIERDA NINGUNA RECETA!**

Regístrese para recibir el boletín Chop Chop por correo electrónico todos los meses: [www.mass.gov/massinmotion/chopchop](http://www.mass.gov/massinmotion/chopchop).