

Cómo preparar zumo de col lombarda para jugar y aprender con la dragona Berta

Materiales:

Ingredientes:

- Col lombarda
- Bolsa de plástico grande que pondremos en el congelador
- Congelador
- Agua
- Aparato para calentar (para calentar el agua)
- Cuchara de mezclar
- Colador
- 2 boles

Método:

1/ Corta la lombarda en piezas pequeñas, colócalas en una bolsa de plástico y mételas al congelador toda la noche (pueden quedarse en el congelador hasta 3 meses sin perder el color)

2/ Pon alrededor de un litro de col lombarda congelada en un bol. Vierte agua caliente hasta cubrir casi toda la col lombarda. Deja en remojo alrededor de 30 minutos.

3/ Filtra con el colador para quitar todos los trozos de col lombarda

4/ El zumo de col lombarda que no uses se puede mantener en una botella cerrada de plástico en el congelador durante varios meses.