

Cabbage



Cabbage is a member of the Brassica family, which includes Brussels sprouts, cauliflower, kale, collards, and more. Some common varieties are green, purple, and savoy and napa.

Used in:

Salads, slaws, soups, stir fries, as a condiment or side dish

What does it taste like?

Raw cabbage is crunchy with a plain taste and cooked cabbage will take on a sweeter taste and softer texture.

How do I store, save, and freeze it?

Store cabbage in the crisper drawer of your refrigerator wrapped in plastic or in a closed container for up to 1 month. Place raw, chopped cabbage in a plastic container of water and store it for 2-3 days in the refrigerator.

To freeze: prepare, cut into strips, thin wedges, or separate the leaves. Blanch in boiling water for 90 seconds, cool in ice water, drain, pat dry, place in freezer bag removing excess air. Label, date, & freeze. Use within 8-12 months.

How do I prepare it?

1. Wash the cabbage to remove any dirt then remove the thick outer leaves.
2. Slice down the middle to cut the cabbage in half.
3. Cut the stem/core out of each half of the cabbage and discard.
4. Place cabbage halves flat side down and slice into ribbons.



How do I cook it?

Microwave: Prep cabbage and cut as desired. Place in microwave safe dish with 2 tablespoons of water. Cook 4-6 minutes stirring once.

Sauté on the stove top: Prep cabbage. Add 1-2 tablespoons of olive oil to a large frying pan on medium heat and sauté the cabbage until tender. Add salt to taste.

No cook slaw: Combine $\frac{1}{3}$ cup plain low-fat yogurt, 1 tsp. lemon juice or apple cider vinegar, 2 tsp. sugar, dash of salt. Mix dressing with sliced cabbage to coat. Cover and refrigerate for at least 30 min.

Seasoning ideas: thyme, honey, ginger, or lemon.


For recipes and tips to save time, save money, and eat healthy, visit:

www.SNAPEdNY.org

Connect with us!

 [SNAPEdNewYork](https://www.facebook.com/SNAPEdNewYork)

 [snapedny](https://www.instagram.com/snapedny)

 [SNAPEdNY](https://www.youtube.com/SNAPEdNY)

This guide has been adapted from the University of Rhode Island SNAP-Ed Program.

Recipes using Cabbage from SNAP-Ed NY:



Spring Vegetable Soup



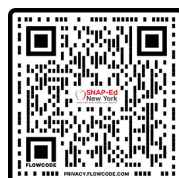
Cabbage Salad



Easy Pancit Noodles and Veggies



To find these recipes & more on our website.



To find more produce guides on our website.



SNAP-Ed is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program or SNAP.

This institution is an equal opportunity provider.

Repollo



El repollo pertenece a la familia de las brasicáceas, que incluye las coles de Bruselas, la coliflor, la col rizada, la berza y otras variedades. Algunas variedades comunes son el repollo verde, el morado, el col de saboya y el repollo chino.

Utilizado en:

En ensaladas, ensaladas de repollo, sopas, salteados, como condimento o acompañantes.

¿A qué sabe?

El repollo crudo es crujiente y tiene un sabor suave, mientras que el repollo cocido adquiere un sabor más dulce y una textura más suave.

¿Cómo lo guardo, conservo y congelo?

Guarde el repollo en el cajón para verduras del refrigerador envuelto en plástico o en un recipiente hermético durante un máximo de 1 mes. Coloque el repollo crudo y cortado en un recipiente de plástico con agua y guárdelo durante 2 o 3 días en el refrigerador.

Para congelar: Córtelo en tiras o en gajos finos, o separe las hojas. Escalde en agua hirviendo durante 90 segundos, enfríe en agua con hielo, escurra, seque con un paño, colóquelo en una bolsa para congelador y elimine el aire sobrante. Etiquételo, anote la fecha y congélelo. Consúmelo en un plazo de 8 a 12 meses.

¿Cómo lo preparo?

1. Lávelo para eliminar cualquier suciedad y, luego quite las hojas exteriores más gruesas.
2. Corte el repollo por la mitad a lo largo.
3. Retire el tallo/corazón de cada mitad y deséchelo.
4. Coloque las mitades con la parte plana hacia abajo y córtelas en tiras.



¿Cómo lo cocino?

Microondas: Prepare el repollo y córtelo como desee. Coloque en un recipiente apto para microondas con 2 cucharadas de agua. Cocínelo durante 4-6 minutos, revolviendo una vez.

Sofreír en la estufa: Prepare el repollo. Agregue 1 o 2 cucharadas de aceite de oliva a una sartén grande a fuego medio y sofríe el repollo hasta que esté tierno. Agregue sal al gusto.

Ensalada de repollo sin cocinar: Mezcle $\frac{1}{3}$ taza de yogur natural bajo en grasa, 1 cucharada de jugo de limón o vinagre de manzana, 2 cucharaditas de azúcar y una pizca de sal. Mezcle el aderezo con el repollo en rodajas hasta cubrirla. Tape y refrigere durante al menos 30 minutos.

Ideas para sazonar: tomillo, miel, jengibre o limón.

Para recetas y consejos sobre cómo ahorrar tiempo, dinero y comer saludable, visite:

www.SNAPEdNY.org

¡Conéctese con nosotros!



SNAPEdNewYork



snapedny



SNAPEdNY

Esta guía ha sido adaptada del Programa SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island.

Recetas con Repollo de SNAP-Ed NY:



Sopa De Verduras De Primavera



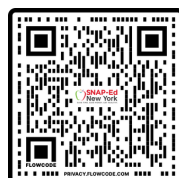
Ensalada de Repollo



Guisado de Carne Estiló Mediterráneo



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

