

REPOLLO



¿CÓMO ES EL SABOR?

El repollo crudo tiene un sabor simple con una textura crujiente áspera. El repollo cocido adquiere un sabor más dulce y una textura más suave.

¿CÓMO LOS ELIJO?

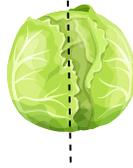
Elija un repollo pesado y firme con hojas crujientes. El repollo está disponible todo el año en el supermercado, pero se puede encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de mediado de Junio a Febrero.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

Guarde el repollo en la gaveta de verduras de su refrigerador envuelto en plástico o en un recipiente cerrado por hasta 1 mes.

¿CÓMO LOS PREPARO?

- Lave bien el repollo bajo el agua para eliminar la suciedad.
- Retire las hojas exteriores gruesas y fibrosas.
- Corte el repollo por la mitad.



- Con un cuchillo, corte el tallo de cada mitad del repollo y deséchelo.
- Coloque las mitades del repollo con el lado plano hacia abajo y córtelas finamente con un cuchillo.

Use **crudo** en ensaladas y **slaws** para un acompañamiento crujiente y sabroso O agréguelo a los **tacos**. Cocínelo en **sopa** O **saltee** y disfrute con sus vegetales cocidos favoritos ... ¡y mucho más!

REPOLLO Y MANZANA SALTEADO

Ingredientes

4 tazas repollo rojo o verde, rallado finamente (como 1 libra)
3 tazas manzana en rodajas
1 taza rodajas cebolla roja
½ taza sidra de manzana
¼ taza vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita carvis (caraway seeds) (opcional)
½ cucharadita sal
Pimienta negra, al gusto

Preparación

1. Ponga en una cacerola el repollo, la manzana, la cebolla y la sidra. Cubra y deje cocer sobre fuego medio hasta que las verduras estén ligeramente tiernas, unos 8 minutos.
2. Añada el vinagre, el carvis (si las está usando), la sal y la pimienta, deje cocer 7 minutos más. Agregue más sidra si es necesario para que no se peguen las verduras.
3. Sirva sobre arroz o fideos, o como un acompañante.

¡CONSEJO DE COCINA!

El repollo viene en variedades verdes, rojas o moradas. Pruebe y experimente con cada variedad para agregar color a su comida.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed