

# 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:** Córtele 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 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](http://www.SNAPEdNY.org)

¡Conéctese con nosotros!

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

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

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

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

## Recetas con Repollo de SNAP-Ed NY:



Para encontrar estas recetas y más en nuestro sitio web.



Para encontrar más guías de productos en nuestro sitio web.

