

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?

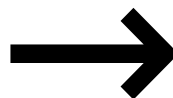
Elija un repollo pesado y firme con hojas crujientes. El repollo está disponible todo el año en el supermercado, pero se puede encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de mediados de Junio a Febrero.

¿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 MANZANAS ALEMÁN

Ingredientes:

4 tazas repollo rojo o verde, rallado finamente (como 1 libra)
3 tazas manzana en rodajas
1 taza rodajas cebolla roja
1/2 taza sidra de manzana
1/4 taza vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita carvis (caraway seeds) (opcional)
1/2 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.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

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