

REPOLHO



QUAL É O SABOR?

O repolho cru tem um sabor simples com uma textura áspera e crocante. O repolho cozido terá um sabor mais doce e uma textura mais macia.

COMO EU O ESCOLHO?

Escolha um repolho pesado e firme com folhas crocantes. O repolho está disponível durante todo o ano no supermercado, mas pode ser encontrado localmente na alta temporada entre o meado de junho a fevereiro.

COMO EU O ARMAZENO?

Guarde o repolho na gaveta de vegetais da geladeira, embrulhado em filme plástico ou em um recipiente fechado por até 1 mês.

COMO FAÇO PARA PREPARÁ-LO?

- Lave bem o repolho em água para remover qualquer sujeira.
- Retire as folhas exteriores fibrosas grossas.
- Corte o repolho ao meio para obter duas metades iguais.



- Usando uma faca, retire o caule de cada metade e descarte.
- Coloque as metades do repolho com o lado plano para baixo e corte em tiras.

Use **cru** em **saladas** para um **prato** crocante e saboroso OU adicione a **sanduíches** ou **tacos**. Cozinhe em **sopa** OU **refogue** e saboreie com outros legumes cozidos de sua preferência ... e muitas outras opções!

MAÇÃ E REPOLHO ALEMÃO

Ingredientes:

4 copos bem cheios de repolho verde ou roxo em fatias finas (cerca de 1 libra)
3 copos de maçãs fatiadas
1 copo de cebola roxa fatiada
1/2 copo de cidra de maçã
1/4 copo de vinagre de maçã
1 colher de chá de sementes de cominho (opcional)
1/2 colher de chá de sal
Pimenta preta, a gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque repolho, maçã, cebola e cidra em uma panela.
2. Cubra e cozinhe em fogo médio até que os legumes fiquem levemente macios, por cerca de 8 minutos.
3. Adicione vinagre, sementes de cominho (se desejar), sal e pimenta, e cozinhe por mais 7 minutos. Adicione mais cidra, se necessário, para evitar que os vegetais grudem.
4. Sirva sobre arroz ou macarrão ou como um acompanhamento.

Para receitas e informações sobre a preparação de alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd ou ligue para 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed

DICA DE COZINHA!

Repolho vem em variedades de verde e vermelho ou roxo. Prove e experimente usar cada tipo para adicionar cor à sua refeição.