



7 Formas de Preparar Repollo Calentado

1. Mezcle el repollo calentado con frijoles negros, jugo de 1 lima y cilantro. Haga un burrito con la mezcla.
2. Agregue champiñones y ajo picados al repollo calentado y cocine durante más de 5 minutos más. Mezcle con una pasta de su elección.
3. Mezcle el repollo calentado con pavo dorado y molido y salsa de tomate y disfrute sobre pasta.
4. Agregue el repollo calentado a unos huevos revueltos.
5. Agregue 2 cucharaditas de salsa de soya y revuelva en 3 tazas de arroz cocido y cebolla verde picada.
6. Agregue 2 cucharadas de harina a la cacerola con manteca derretida y revuelva hasta que la harina se vuelva un engrudo. Lentamente, agregue 1 taza de leche y revuelva hasta que el líquido esté espeso y no haya grumos. Agregue el repollo calentado, 1 taza de queso rallado y pasta espiral.
7. Agregue 1 cucharadita de curry en polvo, una lata de tomates cortados en cubos y una lata de garbanzos enjuagados y escurridos. Hierva a fuego lento durante 10 minutos hasta que la salsa se espese y, ¡disfrute!

Repollo Calentado:

Caliente 2 cucharadas de aceite en una olla y cocine el repollo durante 25 a 30 minutos hasta que se cueza completamente. Sazone con sal y pimienta.

Cómo Cortar el Repollo:

Corte la cabeza del repollo a la mitad. Corte las dos mitades a la mitad de nuevo. Ponga uno de los trozos sobre uno de sus lados cortados, corte y remueva el centro del tallo y después rebane delgadamente. Repita con los otros trozos del repollo.



Para obtener recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes

Together we can solve hunger™