



Cabbage

Varieties: Green, Red, White, Napa (Chinese), Savoy



Storage:

- Wrap tightly in plastic.
- Store in the refrigerator.

Preparation:

- Cut off stem. Cut cabbage head in half, then in quarters and remove core. Remove outer leaves if damaged or wilted.
- Thinly slice cabbage into thin wedges, throwing out any withered or stringy parts.
- Rinse and drain.

Quick Recipe: Cabbage Slaw

1. Thinly slice cabbage.
2. Add shredded carrots, chopped green onions, a pinch of salt and a bit of honey.
3. Toss with salad dressing or with the juice of two limes and canola or olive oil.

Good for You:

- Cabbage is high in nutrients like vitamin A, and has minerals like calcium, potassium, and magnesium.

Ways to Use:

- Wrap Cabbage Slaw with black beans and shredded cheese in a tortilla.
- Add shredded cabbage to soups or stews.
- Stuff outer leaves with ground meat, turkey, or rice. Cook cabbage rolls in tomato sauce.

Tip:

Keep the outer leaves on the cabbage while storing to preserve as long as possible!





El Repollo



Almacenamiento:

- Envolver bien en plástico.
- Guardar en la nevera.

Preparación:

- Corte el tallo. Corte en dos la cabeza del repollo y luego en cuartos y remueva el corazón. Saque las hojas externas si están deterioradas o marchitas.
- Corte el repollo en rodajas finas, y tira todas las partes marchitadas o fibrosas.
- Enjuagar y escurrir.

Receta Rápida: Ensalada de Repollo

1. Corte el repollo en rodajas delgadas.
2. Añada zanahorias cortadas en tiras, cebolla verde picada, una pizca de sal y un poco de miel.
3. Mezcle con aderezos o con el jugo de dos limones y aceite de canola u oliva.

Saludables:

- El repollo tiene un contenido alto de nutrientes, como la vitamina A. Además, el repollo tiene minerales, como el calcio, el potasio y el magnesio.

Modo de Uso:

- Coloque ensalada de repollo en un tortilla con frijoles negros y tiras de queso.
- Añada tiras de repollo a las sopas o guisos.
- Rellene las hojas externas con carne picada, pavo o arroz. Cocine rollos de repollo en salsa de tomate.

Dato:

¡No quite las hojas externas del repollo durante el almacenamiento para conservar por más tiempo!

