



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!





الملفوف

الأصناف: الأخضر، والأحمر، والأبيض، ونابا (الصيني)، وسافوي



الفوائد لك:

- الملفوف غني بالعناصر الغذائية مثل فيتامين أ، وله معادن مثل الكالسيوم واليوتاسيوم والمغنيسيوم.

طرق للاستخدام:

- تُؤلف صلصة الملفوف بالفاصوليا السوداء والجبن المبشور في التورتيللا.
- يُضاف الملفوف المبشور إلى الحساء أو اليخنات.
- تُحشى الأوراق الخارجية باللحم المفروم أو الديك الرومي أو الأرز. يُطهى الملفوف في صلصة الطماطم.

نصيحة:

تُحفظ الأوراق الخارجية على الملفوف أثناء التخزين للحفاظ على أطول فترة ممكنة!



التخزين:

- يُلف بإحكام بالبلاستيك.
- يُخزّن في الثلاجة.

التحضير:

- تُقطع الساق. يُقطع رأس الملفوف إلى نصفين، ثم إلى أرباع ويُزال اللب. تُزال الأوراق الخارجية التالفة أو الذابلة.
- يُقطع الملفوف إلى شرائح رفيعة، وتُرمى أي أجزاء ذابلة أو متخشبة.
- تُشطف ويُجفف.

وصفة سريعة: سلطة الملفون

1. يُقطع الملفوف إلى شرائح رفيعة
2. يُضاف الجزر المبشور والبصل الأخضر المفروم ورشة ملح وقليل من العسل.
3. يُقلب مع صلصة السلطة أو مع عصير الليمون والكانولا أو زيت الزيتون.