



# 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!



# Bắp cải

**Các giống khác nhau:** Bắp cải xanh, bắp cải đỏ, bắp cải trắng, cải thảo (Napa), bắp cải xoăn (Savoy)



## Bảo quản:

- Bọc kỹ trong túi nilon.
- Bảo quản trong tủ lạnh.

## Sơ chế:

- Cắt bỏ phần cuống. Cắt bắp cải làm đôi, rồi làm tư rồi bỏ phần lõi. Bỏ phần lá bên ngoài nếu bị hư hoặc héo úa.
- Thái mỏng bắp cải thành từng phần miếng cỡ cau mỏng, bỏ đi những phần bị héo hoặc xơ.
- Rửa và xắt kỹ.

## Công thức chế biến nhanh: Rau bắp cải thái trộn

4. Thái bắp cải thành sợi.
5. Thêm cà rốt bào, hành lá xắt nhỏ, một nhúm muối và một chút mật ong.
6. Trộn cùng sốt salad hoặc nước ép từ hai quả chanh và dầu hạt cải hoặc dầu ô liu.

## Tốt cho bạn:

- Bắp cải rất giàu dưỡng chất như vitamin A, và khoáng chất như canxi, kali và magiê.

## Cách dùng:

- Cho bắp cải thái trộn và đậu đen cùng phô mai bào nhỏ vào bánh tortilla.
- Thêm bắp cải thái sợi vào súp và món hầm.
- Dùng phần lá ngoài của bắp cải để cuộn cơm, thịt gà hoặc thịt xay. Nấu những cuộn bắp cải này trong nước sốt cà chua.

## Mẹo:

Để nguyên phần lá ngoài của bắp cải khi bảo quản để giữ tươi lâu nhất có thể!

