



MANERAS SALUDABLES REPOLLO/COL



Consejos:

- Contiene vitamina C, que es buena para combatir resfriados y curar cortes.
- Guarde el repollo en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Sustituya el repollo rojo o verde en las recetas, tienen el mismo sabor. El repollo morado puede teñir de morado otros alimentos vecinos, pero el color natural es muy bueno para el corazón.
- Las hojas de col al vapor o hervidas se pueden rellenar con carne cocida, frijoles y arroz.
- Picar el repollo y agregarlo a un sofrito, sopa o guiso.

Para descorazonar y partir el Col:

1. Retire las hojas exteriores y enjuague bien.
2. Cortar el tallo de la cabeza de la col.
3. Cortar el repollo por la mitad a lo largo
4. Haz otro corte longitudinal en cada mitad.
5. Gire las rodajas de repollo con el lado cortado hacia arriba para ver el corazón blanco. Para quitar el corazón, corte un trozo triangular de la parte de abajo de cada trozo de repollo.

RECETAS

Repollo Estofado

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal,	Sal y pimienta negra (al gusto)
1 cebolla mediana, cortada por la mitad y en rodajas finas	3 cucharadas de vinagre de sidra
1 manzana, cortada por la mitad, sin corazón y en rodajas	4 cucharaditas de azúcar blanca o morena
1 cabeza de col roja (2 libras), cortada en cuartos, sin corazón y en rodajas finas	1/2 taza de agua

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande y pesada.
2. Agrega la cebolla y la manzana; cocine, revolviendo hasta que la cebolla se ablande (aproximadamente 4-6 minutos).
3. Agregue el repollo; Condimentar con sal y pimienta.
4. Agrega vinagre, azúcar y agua.
5. Llevar a ebullición. Reduzca el fuego, tape la olla y cocine a fuego lento hasta que el repollo esté suave (aproximadamente 25-30 minutos).

Salteado de Repollo

Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal	1 cabeza de col (picada_
1 taza de cebolla picada	2 dientes de ajo picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
1 taza de manzana	2 cucharadas de salsa de soja, baja en sodio
2 pimientos verdes picados	

Direcciones:

1. Lavar los pimientos verdes y el repollo antes de picar
2. Caliente el aceite en una sartén grande
3. Agregue la cebolla, el pimiento, el repollo y el ajo a la sartén y cocine a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas.
4. Agregue la salsa de soja y revuelva hasta que la salsa hierva.
5. Opcional: Sirva sobre arroz integral. ¡Agregue más vegetales para darle color y variedad de nutrientes!
6. Refrigere las sobras.



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Cabbage and Dill Salad

Ingredients:

2 cups shredded cabbage
1 cup grated carrots
1 tbsp vegetable oil

2 tbsp apple cider vinegar
1 tbsp minced dill (optional)
salt & pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add cabbage and carrots. Mix well.
2. In a small bowl, add oil, vinegar, dill, salt & pepper. Mix well.
3. Pour oil and vinegar dressing over cabbage mixture and toss.
4. Serve immediately or refrigerate for about 30 minutes before serving.
5. Refrigerate leftovers.

Stewed Cabbage

Ingredients:

2 tsp vegetable oil
1 onion, chopped
2 garlic cloves, minced
2 celery stalks, chopped

3 cups chopped cabbage
2 cups chopped tomatoes
salt & pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large frying pan over medium heat.
2. Add onion, garlic, and celery. Cook for 5 minutes or until soft.
3. Add cabbage and tomatoes and cook uncovered for 3 minutes then cover pan and cook for about 20 minutes until cabbage is soft. Stir often
4. Season with salt and pepper. Serve hot or cold.

Simple Supper Casserole

Ingredients:

1 lb ground turkey (OR 1 (14.5 oz) can of black beans
1/2 head of cabbage, chopped
1 medium onion, chopped
1 (15oz) can diced tomatoes
1 cup tomato sauce

1/2 tsp salt
1/2 tsp pepper
1 (15oz) can chicken broth
1/2 cup brown rice

Directions:

1. Place ground turkey into a large pot and brown.
2. Add cabbage, onions, diced tomatoes, salt, pepper, and garlic powder. Stir to combine.
3. Add chicken broth, tomato sauce, and brown rice. Bring to a boil.
4. Let simmer for 40-45 minutes or until rice is cooked and tender, adding water as needed.

Ethiopian Cabbage

Ingredients:

1/2 cup oil
4 carrots, thinly sliced
1 onion, thinly sliced
1 tsp curry powder

1/2 tsp salt
1/2 tsp black pepper
1/2 head cabbage, shredded
5 potatoes, unpeeled and cut into 1-inch cube

Directions:

1. Heat oil in skillet over medium heat.
2. Cook the carrots and onion in the hot oil, about 5 minutes or until softened.
3. Stir in the curry powder and cabbage. Cook another 15-20 minutes.
4. Add the potatoes and cover. Reduce the heat to medium-low and cook until potatoes are soft, about 20-30 minutes.