



Col/Repollo



Es Naturalmente Bueno!

- ♦ Muy bajo en calorías y sin grasas
- ♦ Excelente fuente de vitaminas C y K
- ♦ 1/2 taza = 1 porción de verduras

Consejos de Almacenamiento:

No corte hasta que esté listo para comer.
Para mantenerla fresca, guarde toda la cabeza en una bolsa de plástico en el refrigerador.
Úselo dentro de 1-2 semanas.

Utilizando solo la mitad?

Espolvorea el lado cortado del repollo con unas gotas de agua.

Colóquelo en una bolsa de plástico o envuélvalo con una envoltura de plástico.

Úselo dentro de 5-7 días.

Consejos de Preparación:

- ♦ Retire las hojas exteriores gruesas y deséchelas.
- ♦ Corte la cabeza de repollo a la mitad, luego la mitad nuevamente en cuartos. Enjuague con agua corriente.
- ♦ Corta el núcleo blanco duro de cada cuña.
- ♦ Para triturar, coloque la cuña con el lado plano hacia abajo. Corta para crear rodajas finas. Para piezas más cortas, corte nuevamente en la dirección opuesta.

Maneras de comer Repollo: Crudo o Cocinado!

- ♦ **Tritúralo.** Triture el repollo y agréguelo a ensaladas o col. Mezclar con otras verduras ralladas o en rodajas como zanahorias, cebolla y col rizada.



- ♦ **Cocínelo** al vapor. En una olla con bandeja para vaporera, ponga a hervir unos centímetros de agua. Coloque repollo rallado o gajos en la bandeja, luego cubra. El repollo rallado se cocinará al vapor en 4 minutos; las cuñas se vaporizarán en 10 minutos. Sazone con sal y pimienta.
- ♦ **Saltee.** Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue el repollo y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que se ablande, aproximadamente 5 minutos. Para darle más sabor, agregue ajo picado y cebolla picada. Condimentar con sal y pimienta.
- ♦ **Rellenalo.** Las hojas de col al vapor o hervidas se pueden rellenar con frijoles cocidos, carne y arroz. Vea la receta al dorso.
- ♦ **Agréguelo a sopas, guisos y salteados.**



Mas recetas al reverso



