



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.

Utilizara solo la mitad?

Pongale al lado cortado del repollo unas chispas/gotas de agua.

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

Úselo dentro de 5-7 días.

Consejos de Preparacion:

- ◆ 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





Hagalo una Comida!

RECETAS

Sofrito de Repollo

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite vegetal o de canola | 1 cebolla pequeña en rodajas |
| 3 dientes de ajo, picados | 1 col pequeña, cortada en tiras |
| 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio | 1 cda de vinagre (como arroz o sidra de manzana) |

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue las cebollas en rodajas y cocine hasta que estén suaves..
2. Agregue el ajo y cocine por un minuto más.
3. Agregue el repollo y cocine hasta que comience a ablandarse. Agregue salsa de soja y vinagre. Sirva mientras aún está caliente.

Ensalada de Repollo Clasica

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 4 tazas de repollo picado o rallado | 4 zanahorias, ralladas o cortadas en palillos pequeños |
| ½ taza de cebolla morada en rodajas finas | 3 cucharadas de vinagre (como sidra de manzana) |
| 3 cucharadas de aceite | 1 cucharada de miel o azúcar |
| 1/4 cucharadita de pimienta negra | 1/2 cucharadita de sal |

Instrucciones:

1. Combine el repollo, las zanahorias y la cebolla en un tazón grande.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la miel / azúcar, la sal y la pimienta.
3. Vierta el aderezo sobre las verduras. Mezcle para combinar. Para obtener mejores resultados, use sus manos para cubrir las verduras con el aderezo (esto ayudará a ablandarlas). Refrigere hasta servir.

Rollitos de Repollo Rellenos

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 12 hojas grandes de repollo | 1 libra de pavo, res, o cerdo magro |
| 1 cebolla picada | 2 dientes de ajo picados (o 1 cdita de ajo en polvo) |
| 1 taza de arroz integral o blanco—cocido | 2 huevos, ligeramente batidos |
| 1 lata (15 oz.) De salsa de tomate | 2 cditas de condimento italiano (albahaca y orégano) |
| 1/2 cucharadita de sal | 1/4 cucharadita de pimienta |

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F. Ponga una olla de agua a hervir. Engrase un recipiente para hornear de 13x9 pulg.
2. Coloque las hojas de repollo en el agua hirviendo y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 2-3 minutos. Escurrir y reservar.
3. En una sartén mediana, dore la carne, la cebolla y el ajo. Escurre la grasa. Agregue el arroz y huevos a la carne.
4. En un tazón, combine la salsa de tomate, las hierbas secas, la sal y la pimienta. Agregue ¾ de taza de salsa de tomate a la mezcla de carne.
5. Coloque ¼ de taza de la mezcla de carne en la hoja de col cocida; enrolle, metiendo los extremos completamente para cubrir la mezcla. Coloque el lado del dobles hacia abajo en la charola para hornear. Vierta la salsa de tomate restante sobre los rollitos. Hornee por 30-40 minutos o hasta que esté caliente. Sirva caliente.

<p>¿TIENE UNA TARJETA BRIDGE?</p> <p>COMPRE \$1 OBTENGA \$1 GRATIS FRUTAS Y VERDURAS</p>	<p>HAVE A BRIDGE CARD?</p> <p>BUY \$1 GET \$1 FREE FRUITS & VEGGIES</p> <p>DoubleUpFoodBucks.org/GetFresh</p> <p>866.586.2796</p>	<p>هل لديك بطاقة الفود ستامب "BRIDGE CARD"؟</p> <p>اشتر بقيمة 1 دولار واحصل على 1 دولار مجانية من الفواكه والخضراوات</p>
--	---	--