



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos del Repollo



Compre y Ahorre

El repollo es una excelente fuente de vitaminas C y K y una buena fuente de fibra.

- ✿ El repollo es de bajo costo y está disponible todo el año. Encuentre repollo cultivado en Oregón en los mercados locales de julio a octubre.
- ✿ Elija repollo con hojas firmes, no marchitas. Evite el repollo con hojas externas o tallos suaves, amarillos o cafés.
- ✿ El repollo verde, rojo y savoy debe sentirse pesado para su tamaño, con hojas muy compactas. Para el repollo napa, busque hojas arrugadas que estén más sueltas. Para el bok choy, busque hojas que estén firmemente adheridas a los tallos.
- ✿ Una bolsa de repollo rallado a menudo cuesta más por libra que una cabeza de repollo. Puede ser una buena compra cuando necesite una pequeña cantidad o quiera ahorrar tiempo.



Repollo verde



Repollo napa



Repollo morado



Repollo savoy



Bok choy

El repollo crudo tiene un sabor picante que se vuelve más dulce a medida que se cocina.

Almacene Bien Desperdicie Menos

- Almacene el repollo entero, picado o rallado en el refrigerador.
 - Use cabezas de repollo enteras dentro de 2 semanas.
 - Use el bok choy dentro de 1 semana.
 - Envuelva el repollo cortado y planee usarlo dentro de 2 días.
 - Lea las instrucciones de almacenamiento en el empaque de repollo rallado.



- Almacene productos de repollo fermentados o en escabeche, como chucrut o kimchi, en el refrigerador durante varios meses.
- Congele el repollo para un almacenamiento más prolongado. Para obtener el mejor color y textura, escalde las hojas o las rodajas finas durante 90 segundos. Empaque en recipientes herméticos, etiquete y use dentro de 8 a 12 meses.

Una cabeza de repollo puede pesar de 1 a 9 libras.

Una libra de repollo = 4 tazas rallado = 2 tazas cocido.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2021 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



Disfrute el Repollo

Sofrito de Repollo

Ingredientes:

- 1½ cucharadas de **margarina** o **mantequilla**
- ½ cabeza de **repollo**, rallado (aproximadamente 6 tazas)
- 2 **zanahorias**, ralladas (aproximadamente 1½ tazas)
- ½ cucharadita de **sal**
- ¼ de cucharadita de **pimienta**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un sartén grande a fuego medio-alto, derrita la margarina o la mantequilla. Añada el repollo y las zanahorias; ponga a sofreír hasta que estén tiernos pero crujientes, aproximadamente 4 a 6 minutos.
3. Añada la sal y la pimienta. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- Disfrute con diferentes condimentos. Pruebe comino, ajo, cebolla, pimentón, perejil, tomillo o cualquier combinación.
- Convierta este plato en una comida sirviéndolo con cereales integrales y una proteína, como el Arroz Integral y el Tofu Horneado de Héroe de Alimentos.

Rinde 5 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Visite FoodHero.org/es para recetas de repollo fáciles y deliciosas

Ensalada de Atún y Repollo

Ingredientes:

- 1 lata (5 onzas) de **atún** en agua, escurrido
- 2 tazas de **repollo** picado (verde o rojo, pruebe una mezcla)
- 3 a 4 **cebollas verdes**, picadas (¼ de taza)
- 1 cucharada de **mayonesa**
- 2 cucharadas de **yogur natural** sin grasa
- ¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón mediano, desmenuce el atún con un tenedor y mezcle con el repollo. Incorpore las cebollas verdes, la mayonesa y el yogur. Añada sal y pimienta al gusto.
3. Enfríe hasta que esté listo para servir.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Bok Choy con Ajo

Ingredientes:

- 1 libra de **bok choy**
- 4 a 6 dientes de **ajo**, finamente picado, o 1 a 1½ cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- ½ cucharadita de **sal**

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Corte el bok choy transversalmente en piezas fáciles de comer.
3. En un sartén sobre fuego medio-alto, ponga a sofreír el ajo en aceite hasta que esté fragante. Si está usando el ajo en polvo, añada con la sal en el siguiente paso.
4. Añada el bok choy y revuelva rápidamente. Añada la sal. Revuelva hasta que las hojas verdes se marchiten y los pedazos de tallo estén tiernos-crujientes. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos



¡Los Niños Pueden

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ayudar a escribir una lista de compras para una receta de Héroe de Alimentos.
- pelar las hojas exteriores de una cabeza de repollo.
- medir y mezclar ingredientes.