



Extension Service

# CABBAGE

## *A Healthy Harvest!*

### Buying / Storing

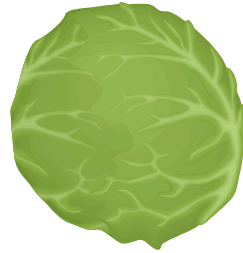
**Buy** cabbage with well trimmed heads that are heavy for their size.

**Refrigerate** red or green cabbage in an airtight plastic bag for up to 2 to 3 weeks. If wet, it will spoil rapidly.

### Food Safety

**Wash** cabbage leaves thoroughly in a pan of cool, clean water.

**Refrigerate** leftovers promptly.



**Cabbage protects your health!**

### Money Saver

**Purchase** only the amount you will use within 2 to 3 weeks.

**Use** shredded cabbage (red or green) to stretch tossed salads when greens are high in price.

**Look** for vegetables that grow in Oregon in your local market. Cabbage season in Oregon is from July, August, September, and October.

Adapted from Oregon's Healthy Harvest by Portland Metro OFNP



Extension Service

# REPOLLO

## *!Una Cosecha Saludable!*

### Comprando/Guardando

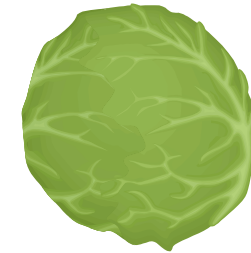
**Compre** el repollo que se vea fresco y que pesen para su tamaño.

**Refrigere** el repollo verde o rojo dentro de una bolsa de plástico bien sellada hasta 2 a 3 semanas. (Sacarle a la bolsa el mayor aire que pueda).

### Comida Sana

**Lavar** bien las hojas del repollo con agua fría.

**Refrigerar** los sobrantes inmediatamente.



**¡El Repollo protege su salud!**

### Ahorrando Dinero

**Compre** solo la cantidad de repollo necesario. El repollo en el refrigerador puede durar de 2 a 3 semanas.

**Use** el repollo picado en ensaladas cuando la espinaca o lechuga estén caras, así rendirá más y gastará menos.

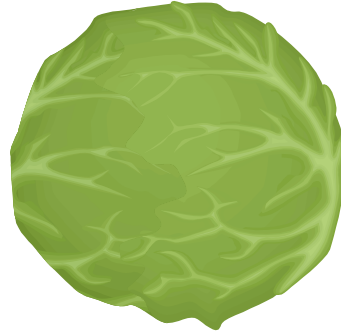
**Busque** verduras que estén en estación en Oregon en su mercado local. La temporada de cosecha del repollo en Oregon es desde Julio hasta Octubre.

Adaptado de los materiales del Oregon Healthy Harvest por Portland Metro OFNP

# Stove Top Casserole

*Makes 4 to 6 servings*

- 1 tablespoon **vegetable oil**
- 1 small **onion**, coarsely chopped
- 4 medium **potatoes**, peeled and sliced 1/4 inch thick
- 1 1/2 cups **chicken stock** or canned chicken broth (12 ounces)
- 2 cups shredded green **cabbage**
- 1 cup **shredded cheese**
- 1/4 cup chopped **nuts** (optional)



## *Directions*

1. Heat oil in large skillet. Add onions and stir over medium heat until golden. Add potatoes and chicken stock. Cover tightly.
2. Cook on low heat until potatoes are almost tender.
3. Add cabbage, cover and simmer for another 5 minutes.
4. Sprinkle with cheese and nuts. Let stand until cheese melts. (about 2 minutes)
5. Refrigerate leftovers within 2 hours.

## *Eat tacos with vegetables!*

Prepare tacos with tomatoes, bell pepper, cabbage, or other vegetables. Eat soft tacos instead of fried ones.

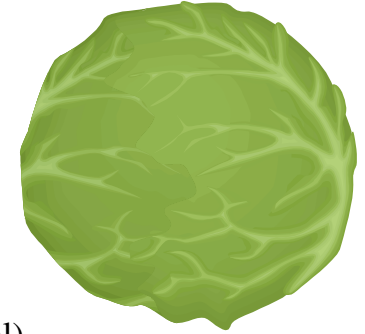
This material was funded in part by the Supplemental Nutrition Assistance Program of USDA. **SNAP puts healthy food within reach** - call Oregon SafeNet at 1-800-723-3638. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability.

© 2009 Oregon State University. OSU Extension Service cooperating. OSU Extension Service offers educational programs, activities, and materials without discrimination based on race, color, religion, sex, sexual orientation, national origin, age, marital status, disability, or disabled veteran or Vietnam-era veteran status. OSU Extension Service is an Equal Opportunity Employer.

# Cacerola de Verduras

*Hace 4 a 6 porciones*

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1 **cebolla** pequeña, picada
- 4 **papas** medianas, peladas y cortadas en rodajas de 1/4 pulgada
- 1 1/2 taza de **caldo de pollo** (puede ser enlatada-12 onzas)
- 2 tazas de **repollo** rallado
- 1 taza de **queso rallado**
- 1/4 de taza de **nueces** picadas (opcional)



## *Pasos*

1. Caliente el aceite en una sartén. Añada las cebollas y dórelas a fuego mediano. Agregue las papas y el caldo de pollo y tape la olla.
2. Mantengalo a fuego lento hasta que las papas estén casi blandas.
3. Añada el repollo y cocínelo por 5 minutos.
4. Añada el queso y las nueces hasta que el queso se derrita.
5. Sirva inmediatamente. Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de las 2 horas.

## *¡Come tacos con verduras!*

Prepara los tacos con tomates, chile campana, repollo y otras verduras. Prefiera los tacos sin freír o dorar.

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. **SNAP pone alimentos saludables a su alcance** - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades.

©2009 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.