

REPOLLO

Puntos claves:

- ▶ Alto en vitaminas C y K. Bajo en calorías y sodio. Contiene carotenoides que pueden ser bueno para la salud.
- ▶ Los niños aprenden de usted. Coma vegetales y sus hijos también lo harán.
- ▶ Las frutas y vegetales que se comerán crudas deben mantenerse separadas de otros alimentos, como carnes, aves o mariscos crudos.



Consejos Rápidos

- ▶ Elija repollo redondos y firmes con hojas apretadas (algunos pueden todavía tener sus hojas exteriores sueltas).
- ▶ Para dar un toque extra crujiente a las ensaladas, sopas, o sándwiches agréguele repollo en rodajas finas.
- ▶ Agregue repollo a un salteado en lugar de ingredientes costosos.
- ▶ Refrigere el repollo por hasta siete días. Lávelos bien antes de comer, cortar o cocinar.

Ensalada de Repollo y Manzana

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de repollo rallado
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1/2 pimiento verde mediano, picado
- 1 manzana mediana, picada
- 5 cdas. de yogur, bajo en grasa
- 1 cda. de mayonesa, baja en grasa
- 1 cda. de jugo de limón
- 1/4 cda. de eneldo

Preparación:

1. Coloque el repollo, la zanahoria, el pimiento verde y la manzana en un tazón grande. Mezcle.
2. Coloque el yogur, la mayonesa, el jugo de limón y el eneldo en un tazón pequeño. Combínelo para hacer un aderezo.
3. Agregue el aderezo sobre la ensalada. Mezcle bien.
4. Agregue sal y pimienta al gusto.

Por porción: 61 calorías; 2 g de grasa (0 g grasa saturada); 2 g de proteína; 11 g de carbohidratos; 2g dietético fibra; 1 mg de colesterol; 59 mg de sodio.

Repollo Salteado

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 1/2 cdas. de aceite de canola
- 1 cebolla, picada
- 3 tallos de apio, picados
- 1/2 pimiento verde, picado
- 1/2 cabeza de repollo, en rodajas finas
- 1/4 cda. de pimienta negra molida
- 1 tomate mediano, picado

Preparación:

1. En una sartén antiadherente grande, caliente el aceite a fuego medio-alto.
2. Agregue la cebolla y el apio a la sartén, cocine hasta que esté translúcido.
3. Agregue el pimiento verde a la sartén y cocine hasta que esté caliente.
4. Agregue el repollo a la sartén. Cocine por 5-10 minutos, moviendo con frecuencia para que el repollo sude.
5. Agregue el tomate a la sartén, moviendo hasta que esté caliente. Sirva inmediatamente.

Por porción: 29 calorías; 1 g de grasa (0 g grasa saturada); 1 g de proteína; 4 g de carbohidratos; 1 g dietético fibra; 0 mg de colesterol; 21 mg de sodio.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of
Suffolk County
423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.