



# Repollo



## Por qué comer repollo

- Alto en vitaminas que combaten enfermedades y promueve la salud sanguínea.
- Buena fuente de fibra, la cual promueve una digestión saludable y lo mantiene lleno más tiempo.

## Como almacenar:

- Refrigere y use en una semana.

## Cuando descartarlo:

- Si hay hongo por encima de toda la col. Si sólo hay algunas manchas, remuévalos y use el resto.
- Si la col huele mal y/o está muy blanda o babosa.

Repollo y Papas a la Sartén  
Rinde 4 porciones de 3/4 tazas  
Listo en 45 minutos

## Ingredientes:

- 2 tazas de repollo, picado en tiras
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva
- ½ taza de cebolla, picadita
- 2 tazas de papas, majadas (hervidas o cocida en el microonda)
- ½ cucharadita de sal y pimienta

## Instrucciones:

1. Hierva el repollo hasta que esté tierno, alrededor de 10-15 minutos. Escorra.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a temperatura media.
3. Añada la cebolla y sofría por 3 minutos.
4. Añada el repollo, papas y especias. Menée ocasionalmente hasta que se caliente bien.
5. Suba la temperatura un poco, aplaste la mezcla en el sartén y fría por 1 a 2 minutos hasta que se dore por las orillas, luego voltéelo y fría por el segundo lado. Sirva caliente.

## Notas del cocinero:

\*Esta receta es una manera fabulosa de usar la sobras de vegetales. Asegúrese que las papas no sean más de la mitad de la mezcla.

## Guías Rápidas:

- Lave, remueva las hojas de afuera, y remueva el centro duro en la base antes de cocinar.
- Corte en cuartos y corte en tiras finas para las ensaladas.
- Hierva o cocine al vapor tiras de 1/2-pulgada por 15 minutos y añada a sopas o guisos.

Datos de Nutrición	
Porción 1 taza, picadito (89 g)	
Cantidad por porción	
Calorías 22	Calorías de Grasa 1
% Valor Diario*	
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 16 mg	0%
Carbohidratos totales 5g	2%
Fibra Dietética 2 g	9%
Azúcar 3g	
Proteína 1g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 54%
Calcio 4%	Hierro 2%
*El % Valor Diario (VD) está basado en una dieta de 2,000 calorías diaria. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos, dependiendo de sus necesidades calóricas diarias.	

## Ensalada de Arándanos y Repollo

Rinde 10 porciones de 3/4 taza

Tiempo de preparación: 15 minutos    Tiempo de cocina: ninguno

### Ingredientes:

1 cabeza de repollo de 1 libra  
3 zanahorias medianas  
1/3 taza vinagre de manzana  
1/4 taza aceite de canola  
1 cucharada de azúcar  
1/4 cucharadita sal  
1 taza arándanos secos

### Instrucciones:

1. Enjuague y cote el repollo en rebanadas finas.
2. Enjuague, pele y ralle las zanahorias.
3. En un plato hondo mezcle el vinagre, aceite, azúcar y sal con un tenedor.
4. Añada el repollo, zanahorias y arándanos. Mezcle bien.

### Notas de Cocinero:

\*Añada 1 taza de nueces picadas para añadir crujido.

—Adaptado de *Cooking Matters*

---

## Ensalada de Repollo y Chícharos

Rinde 6-8 porciones de 1 taza

Listo en 20 minutos

### Ingredientes:

1 cabeza de repollo mediana, (picadas en tiras finas)  
3-4 cucharadas aceite de oliva  
1 pepino, picado en medias lunas finitas  
2 cucharadas de vinagre de manzana  
1 puñado de cebollines, picaditos  
2 cucharadas vinagre blanco  
2 tazas chícharos congelados, descongelados en agua fría  
Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Añada el repollo, los pepinos y los cebollines a un recipiente hondo.
2. Rocíe con el aceite y vinagre y mezcle para combinar.
3. Espolvoree con sal y pimienta.
4. Añada los chícharos y mezcle ligeramente.

### Guía de Compras:

- Frutas y vegetales **frescos** son más nutritivos y baratos cuando están en temporada. Búsquelos en el mercado agrícola o en la parte de al frente de la sección de frutas y vegetales del supermercado.
- Frutas y vegetales **Congelados, sin salsas o almíbar** están disponibles todo el año, están listos para uso y son fáciles de preparar. Búsque cupones o averigüe con los panfletos de especiales cual es el mejor negocio.
- Frutas y vegetales **Enlatados** son mejores cuando están enlatados en *100% jugo o sin sal añadida*. Asegúrese de escurrir y enjuagarlos para remover el azúcar o sodio.

---

## ¿Cuanto debo comer?

Se recomienda que se coma 2 1/2 tazas de vegetales y 2 tazas de frutas al día. Una taza de frutas o vegetales asemeja una pelota de béisbol y media taza es el tamaño de un bombillo.

### Porción diaria:

VEGETALES 2 1/2 tazas



FRUTAS 2 TAZAS



---

Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

[www.lowcountryfoodbank.com](http://www.lowcountryfoodbank.com)