

REPOLLO

Escanea para videos y recursos



GREATER
CHICAGO
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Hay muchas variedades de repollo incluyendo Verde, Rojo, Saboya, tipo “Napa” y Col China.
- Seleccione repollo de color brillante sin daño a las hojas interiores.
- 1 taza de repollo crudo picado contiene:
 - 85% de su valor diario recomendada de vitamina K para apoyar la formación de los huesos, los tejidos del cuerpo y las hormonas.
 - 54% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Quite las hojas exteriores. Corte el repollo en cuatro trozos, a lo largo. Para sacar el corazón, coloque un trozo con el lado plano hacia abajo. Va a poder identificar el corazón, donde empieza el tallo. Usando un cuchillo, cortar el corazón de arriba hacia abajo en ángulo diagonal hacia adentro.

Pruebe el repollo:

- *Salteado* con otros vegetales
- *Cocido* al vapor
- *Crudo* como parte de una ensalada
- *Asado* a la parrilla en pedazos grandes

GUARDAR

- Puede guardar repollo en el refrigerador por 2 meses.
- Para congelar repollo crudo: Corte en pedazos grandes y congele.
- Para congelar repollo cocido: Corte repollo crudo en pedazos grandes, cocine por 2 minutos en agua hirviendo, enfríe en agua helada, seque y congele.