

CABBAGE



NUTRITION

Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
Phytochemicals: May help prevent cancer.
Low in calories: helps prevent weight gain.



SELECTION

- Choose cabbage that is crisp, firmly packed (no loose leaves) and heavy for its size.



STORING

- Tightly wrap in plastic and refrigerate for up to 1 week.



CLEANING

- Rinse broccoli under cool running water before eating.



PREPARING

- When ready to use, remove the wilted, discolored, and thicker outer leaves. Rinse cabbage under cool running water. To cut the cabbage, carefully run a small knife around the core to remove it and then slice or chop the cabbage.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

CABBAGE SALAD

1 bag coleslaw mix or broccoli slaw

2 cups mixed vegetables and/or fruits, such as chopped peppers, onions, or celery; shredded or diced carrots; frozen peas (thawed); pineapple chunks or mandarin oranges (drained); cantaloupe chunks; cherry tomatoes or grapes (halved)

1/2 cup light ranch dressing

Instructions:

1. The coleslaw mix or broccoli slaw should say it has been washed. If it does not, wash it first by putting it in a colander, spraying it with water, and letting it drain.
2. Combine coleslaw mix or broccoli slaw and other vegetables and/or fruits in a large bowl.
3. Stir in the dressing. Cover and refrigerate until serving.





REPOLLO

NUTRICIONALES

- Vitamina C: ayuda a que los cortes cicatricen y, también, al sistema inmunológico.
- Fitoquímicos: pueden ayudar a prevenir el cáncer.
- Bajo en calorías: ayuda a prevenir el aumento de peso



SELECCIÓN

Elija repollo que sea crujiente, bien empacado (sin hojas sueltas) y pesado para su tamaño.



CÓMO SE GUARDA

Envuélvelo herméticamente con papel film y guárdalo por hasta una semana en el cajón del refrigerador.



CÓMO SE LAVA

Cuando estés listo para usarlo, quítale las hojas marchitas y descoloridas y las hojas más gruesas del lado de afuera. Luego, lávalo con



CÓMO SE PREPARAN

Para cortar el repollo, pasa cuidadosamente un cuchillo pequeño por el centro, para quitárselo. Luego corta el repollo en rebanadas o trozos.



<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

Ensalada saludable de col

3 cucharadas de azúcar
 1/4 cucharadita de sal
 1 cucharadita de mostaza
 1/3 taza de mayonesa baja
 en calorías

3 cucharadas de vinagre
 blanco o vinagre de sidra
 2 tazas de repollo cortado en
 tiras o en trozos

1. Mezcla el azúcar, la sal, la mostaza y la mayonesa en un tazón grande.
2. Agrega el vinagre y revuelve con un tenedor.

2. Pon el repollo en el tazón y revuelve los ingredientes hasta que se mezclen bien. Esta ensalada es deliciosa sola o como aderezo para sándwiches de pollo o de cerdo a la parrilla.