



- Por lo general, el repollo es color verde o morado
- El repollo es un buen sustituto para lechuga en ensaladas

Valor Nutricional

- La fibra ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón
- La vitamina C ayuda a sanar las heridas y cortes
- Vitamina K contribuye a mantener sanos los huesos

Almacenamiento

- Coloque el repollo en el refrigerador hasta 2 semanas. Coma el repollo cortado entre 3-4 días

Selección

- Elija cabezas de repollo firmes y pesadas para su tamaño. Quite las hojas exteriores sueltas y marchitas.

Ideas Para Servir

- Añada color y crujiente a sus recetas con repollo morado
- Use repollo en ensaladas de pollo o atún
- Repollo agrega nutrientes a las sopas
- El repollo es bueno para los guisados
- Repollo se conserva bien en recetas de olla de lento cocimiento
- Agregue repollo a sus recetas de salteado
- Utilice hojas de repollo en lugar de pan o tortilla para su sándwich o taco

Repollo Salteado

Porción: 1/2 taza
Sirve 6 porciones

Ingredientes

3 tazas de repollo, rallado
2 cucharadas de mantequilla o aceite
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

En un sartén grande, derrita la mantequilla o caliente el aceite. Agregue el repollo, sal y pimienta. Revolviéndolo de vez en cuando hasta que esté tierno.



Ensalada de Pollo con Repollo

Porción: 1/2 taza
Sirve 6 porciones

Ingredientes

4 tazas de repollo, rallado
1 libra de zanahorias, en rodajas finas
2 tazas de pollo, cocido y rallado
1 taza de mayonesa baja en grasa o aderezo
2 manzanas o peras, picada
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente grande.