



- 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 reducir el riesgo de enfermedades del corazón
- La vitamina C ayuda 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.