



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:

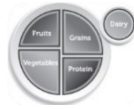
1. The coleslaw mix or broccoli slaw should say it has been washed. If it does not, wash it first by putting it in a colander, spraying it with water, and letting it drain.
2. Combine coleslaw mix or broccoli slaw and other vegetables and/or fruits in a large bowl.
3. Stir in the dressing. Cover and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





REPOLLO

(Cabbage)



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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



CÓMO SELECCIONAR

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



CÓMO SE CONSERVA

- Envuélvelo con papel plástico y guárdelo por hasta una semana en el refrigerador.



CÓMO SE LAVA

- Enjuague con agua corriente fría antes de consumirlo.



CÓMO SE PREPARA

- Cuando esté listo para consumirlo, quite las hojas exteriores que son marchitas, descoloradas y gruesas. Enjuague el repollo con agua corriente fría. Para cortar el repollo, pase con cuidado un cuchillo pequeño por el corazón, para quitárselo. Luego corte el repollo en rebanadas o trozos.



Para más información:

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

ENSALADA DE COL

1 bolsa de mezcla para ensalada de col o de brócoli

2 tazas de verduras y/o frutas mezcladas, como pimientos cortados, cebollas o apio; zanahorias picadas o ralladas; chícharos congelados (descongelados); trozos de piña o mandarinas (escurridas); trozos de melón; tomates de tierra (*ground cherries*) o uvas (cortadas a la mitad)

1/2 taza de aderezo tipo “*ranch light*”

Instrucciones:

1. La mezcla para ensalada de col o de brócoli debe ser ya lavada. Si no es lavada, póngala en un colador, enjuáguela con agua y déjela escurrir.
2. Mezcle la mezcla para ensalada de col o de brócoli con las otras verduras y/o frutas en un tazón grande.
3. Mezcle con el aderezo. Cubra y refrigere hasta el momento de servir.

