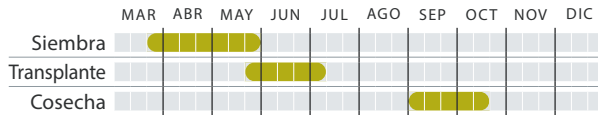


Todo sobre repollo

Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

Nutrientes poderosos

El repollo contiene nutrientes clave que benefician su salud: ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%VD).

Vitamina A ▶

Menos de 2%

Más de 20%

◀ Vitamina C

Folato ▶

2-9%

2-9%

◀ Potasio

Calcio ▶

2-9%

Menos de 2%

◀ Hierro

Fibra ▶

2-9%

Más de 20%

◀ Vitamina K

ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * Las verduras de la familia del repollo son excelentes fuentes de vitamina C, vitamina K y son buenas fuentes de fibra. Pueden reducir el riesgo de cáncer.
- * La vitamina C ayuda a mantener sanas las encías, la piel y la sangre. La vitamina K contribuye a la salud de los huesos y la sangre.
- * Cuando no se cocinan, alimentos de repollo fermentados como el chucrut y el kimchi contienen microbioóticos que promuevan la salud.

Distribuido por



Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.



Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack. Foto de portada de Kathleen Manenica.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. September 23, 2021





Cómo elegir y preparar repollo

- ☞ Elija repollos firmes y pesados que no tengan hojas amarillas, rajaduras o puntos blandos.
- ☞ Las hojas deben ser compactas y suaves para repollos verdes o rojos. Para el repollo de Saboya, busque hojas arrugadas que estén más sueltas.
- ☞ Guarde el repollo en el refrigerador y utilícelo dentro de 2 semanas.
- ☞ Lávelo bien y retire las hojas que parezcan marchitas o enmohecidas antes de usar.
- ☞ El repollo verde, rojo, chino y de Saboya añaden un gran sabor y un toque crujiente a ensaladas.
- ☞ Todos los repollos se cuecen al vapor, se saltean o se hierven fácilmente. Las rodajas cocinan en unos 6 a 12 minutos.
- ☞ El repollo picado o en rodajas puede agregar sabor y textura a sopas y guisos.

Sopa de verduras simple

Rinde 4 porciones

- 3 cubitos de caldo bajo en sodio
- 1 taza de tomates picados
- 1 taza de repollo picado
- 1 taza de frijoles blancos*, escurridos
- 1 papa o nabo pequeño, en cubitos
- ½ taza de zanahoria en cubitos
- ½ taza de cebolla en cubitos
- 1 cucharada de harina
- ½ taza de leche baja en grasa

- 1 En una olla, disuelva el caldo en 4 tazas de agua y hierva.
- 2 Agregue las verduras. Cocine a fuego medio-bajo hasta que las verduras estén tiernas, unos 30-40 minutos.
- 3 Incorpore la harina en la leche y agregue a la sopa. Revuelva. Cocine de 2 a 3 minutos hasta que espese.
- 4 Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva caliente.

*Nota: Use frijoles enlatados, o use frijoles secos y cocidos frescos para reducir el sodio y ahorrar dinero.

Salteado de pollo y repollo

Rinde 2-3 porciones

- 1 pechuga de pollo sin piel ni huesos
- 1 cucharadita de aceite
- 1½ tazas de repollo en rodajas
- 1 a 2 cucharaditas de maicena
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 1/8 de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de taza de agua
- 1 a 2 cucharaditas de salsa de soya

- 1 Corte la pechuga de pollo en tiras.
- 2 Agregue aceite a una sartén y saltee el pollo a fuego medio, girando constantemente hasta que esté dorado.
- 3 Agregue repollo. Cocine 2 min. hasta que esté tierno y crujiente.
- 4 En un tazón, mezcle maicena y condimentos. Agregue agua y salsa de soya, mezcle hasta que quede suave.
- 5 Coloque la mezcla de condimentos sobre el pollo. Revuelva suavemente para cubrir todas las tiras. Retire del fuego una vez que la salsa espese y sirva caliente.

Ensalada de repollo y manzana

Rinde 4 porciones

- 2 tazas de repollo rallado
- 1 zanahoria mediana, pelada y rallada
- ½ pimiento dulce verde, en cubitos
- 1 manzana, en cubitos
- 5 cdas. de yogur natural bajo en grasa
- 1 cda. de mayonesa baja en o sin grasa
- 1 cucharadita de jugo de limón amarillo
- ¼ de cucharadita de semillas de apio
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra

- 1 Coloque el repollo, la zanahoria, el chile dulce y la manzana en un tazón grande. Revuelva.
- 2 Combine el yogur, la mayonesa, el jugo de limón amarillo y las semillas de apio en un tazón pequeño. Revuelva para hacer el aderezo.
- 3 Agregue el aderezo a la ensalada. Revuelva para combinar. Sazone con sal y pimienta al gusto.