Qué hacer con...
Repollo

- Puede almacenarse hasta por 7 días en el refrigerador
- Puede almacenarse en la despensa durante varias semanas
- Las variedades más comunes son la blanca y la roja/morada
- Puede consumirse crudo, salteado, rostizado o en escabeche
- Posee un sabor leve y ligeramente amargo

Pasos para preparar repollo:

1. Elegir cabezas bien redondas y firmes con las hojas compactadas (algunas aún pueden tener sus hojas exteriores sueltas)
2. Remover las hojas exteriores y enjuagar
3. Remover el tallo grueso cortando la cabeza al medio y luego, sacar el tallo central
4. Cortar el repollo en la forma deseada o utilizar las hojas para envolver alimentos
5. Luego:
   - Hacer la ensalada de repollo
   - Hacer un sofrito salteando con otras verduras como cebollas y pimientos, o una proteína
   - Rostizar en el horno, en rodajas grandes
   - Agregar a sopas y guisos
   - Cortar en tiras y agregar a ensaladas
   - Usar como sustituto de envueltos de lechuga

Información nutricional general:

- Alto en vitaminas C y K
- Bajo en calorías y sodio

Recetas
Repollo

Información nutricional para 1 taza cruda:

Vitamina A ~ 1% DV*
Vitamina C ~ 43% DV
Magnesio ~ 2% DV
Potasio ~ 3% DV
Calcio ~ 2% DV
Fibra ~ 7% DV

*DV = Valor Diario

Ensalada de Manzana y Col

Ingredientes:

½ cabeza mediana de col (repollo), cortada en tiras
2 zanahorias, cortadas en tiras
2 manzanas, picadas
1 pimiento, picado
6 onzas de yogurt natural reducido en grasa
¼ cucharadita de eneldo deshidratado
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación:

- Agregar la col, las zanahorias, las manzanas y el pimiento a un bol y mezclar.
- En un bol aparte, combinar el yogurt, el eneldo, la sal y la pimienta. Mezclar totalmente para crear un aderezo.
- Verter la mezcla de aderezo sobre la col y revolver hasta mezclar uniformemente.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size **1 serving (205.19g)**

Amount per serving
Calories **80**

	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 150mg	**7%**
Total Carbohydrate 18g	**7%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	**0%**
Calcium 95mg	**8%**
Iron 1mg	**4%**
Potassium 361mg	**8%**

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition

(Receta adaptada de https://eatsmartmovemoreva.org/recipes/apple-coleslaw/)

Sopa de Col

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla, picada
¼ cucharadita de cilantro molido
¼ cucharadita de semilla de hinojo molida
⅛ cucharadita de comino molido
4 tazas de col, cortado en tiras de ¼-pulgada
4 tazas de agua
15 onzas de tomates enteros enlatados bajos en sodio, sin escurrir
4 cubos de caldo, bajos en sodio
¼ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación:

- Calentar el aceite en una olla a fuego medio. Agregar la cebolla y las especias. Cocinar hasta que las cebollas se encuentren tiernas, aproximadamente 5 minutos.
- Agregar la col, el agua, los tomates, los cubos de caldo y la pimienta a la olla e incorporar los ingredientes. Volver a hervir y luego, bajar el calor. Cubrir y dejar hervir a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que la col se encuentre cocinada.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1 serving (716.4g)**

Amount per serving
Calories **130**

	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	**6%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 150mg	**7%**
Total Carbohydrate 17g	**6%**
Dietary Fiber 5g	**18%**
Total Sugars 8g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	**0%**
Calcium 108mg	**8%**
Iron 2mg	**10%**
Potassium 639mg	**15%**

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition

(Receta adaptada de https://eatsmartmovemoreva.org/recipes/cabbage-soup/)

BUY FRESH BUY LOCAL
www.buylocalvirginia.org

ShopSmart EatSmart
Virginia Cooperative Extension • Family Nutrition Program • 4-H

Virginia Cooperative Extension
Virginia Tech • Virginia State University

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) y el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.