

Repollo



TEMPORADA



PROPIEDADES NUTRICIONALES

El repollo es un vegetal versátil y nutritivo. Es un alimento bajo en calorías y alto en nutrientes. El repollo es rico en vitamina K, vitamina C, ácido fólico, manganeso, vitamina B6, calcio, potasio y magnesio. El repollo es una gran fuente de fibra.

ALMACENAMIENTO

Guardar en la refrigeradora en una bolsa plástica. El repollo se conserva mejor en el cajón para verduras. Puede durar de 3 a 5 semanas cuando se cosecha fresco y se almacena correctamente.

PRESERVA

El repollo puede ser deshidratado o congelado. El repollo a menudo se fermenta para conservar. El kimchi o el chucrut son buenas opciones.

PREPARACIÓN

1. Cortar el repollo en cuartos.
2. Retirar el corazón del repollo con un cuchillo.
3. Cortar el repollo en trozos para ensalada.
4. Calentar una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio alto.
5. Agregar el repollo a la sartén caliente, revolviendo ocasionalmente.
6. Saltear durante 10-15 minutos hasta que el repollo esté marchito y blando.

El repollo se puede agregar a salteados y ensaladas de otoño.

RECETAS DE HDFFA

con repollo

- Ensalada clásica de repollo
- Salteado de vegetales

VISITAR HDFFA.ORG/COOKINGCOUNTS O ESCANEAR EL CÓDIGO PARA ENCONTRAR NUESTRAS RECETAS

