

# Капуста



## Хранение

Храните капусту в холодильнике в полиэтиленовом пакете до одной недели. После разрезания храните в холодильнике не более суток.

## Способствует Поддержке

Иммунной системы, здоровья сердца и пищеварения

## Применение

Добавьте в салат, обжаренные овощи или тако.

## Цвета

красная или зелёная

# Тушеная капуста

Порций: 6

Время Приготовления: 15 минут

## Ингредиенты

- 4 чашки капусты, мелко нарезанной (удалить кочерыжку)
- 1/2 чашки нарезанного лука, 1 зубчик нарезанного чеснока
- 2 чайные ложки растительного масла
- щепотка соли и перца



Photo: Leah's Pantry

## Приготовление

1. Разогрейте масло в большой сковороде на среднем огне.
2. Добавьте лук и чеснок и обжаривайте 5 минут.
3. Добавьте капусту и обжаривайте ещё 5 минут.
4. Приправьте солью и перцем.

*По материалам the City and County of San Francisco, Department of Public Health, Nutrition and Mission Latino Family Partnership (MLFP) посредством EatFresh.org*