

# REPOLLO



## CÓMO USAR

Rebánelo finamente y añádelo a una ensalada verde, ensalada de atún, o un plato de arroz; Cocine al vapor pedazos de repollo por unos 6 minutos, luego, espolvóreelos con un poco de sal y pimienta negra o queso rallado bajo en grasa.

## CÓMO ALMACENAR

Guárdelo en una bolsa de plástico en el refrigerador por lo máximo 1 semana. Cuando esté cortada, guárdelo en el refrigerador por lo máximo 1 día.

## APOYA

El sistema inmune, la salud de corazón, y la digestión.

# TACOS FÁCILES

Sirve: 6

Tiempo de Preparación: 25 minutos

*Nota: Puede sustituir la carne magra con pollo, pescado u frijoles y arroz cocidos.*

## INGREDIENTES

- 1 libra de carne magra
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ paquete de condimento para tacos, o una mezcla de sal, pimentón, y chile en polvo
- 12 tortillas de maíz, calentadas
- 2 tazas de repollo, cortado finamente
- 2 tazas de salsa o tomates picadas
- Opcional
- 6 cucharadas de yogur bajo en grasa o crema agria



Foto: CDPH, NEOPB

## INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano, mezcla bien el carne, el pollo, o el pescadov, el aceite, el jugo de limón, y las especias.
2. Ponga la mixtura en un sartén grande.
3. Cocine el carne a fuego medio por 4-5 minutos, o hasta que esté totalmente cocido.
4. Llene las tortillas calentadas con la mixtura de carne. Luego, ponga el repollo, la salsa o tomates, y el yogur o crema agria (opcional) encima de él. Espolvoree cada taco con jugo de limón.

*Adaptada de California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention Branch via EatFresh.org*