

REPOLLO



ALMACENAMIENTO

Guárdelo en forma entero en una bolsita de plástico en el refrigerador por lo máximo 1 semana. Cuando esté cortado, guárdelo en el refrigerador por lo máximo 1 día.

COLORES

Rojo u verde.

CÓMO USAR

Añada el repollo crudo a una ensalada, unos tacos, o un salteado de verduras.

AYUDA A SOPORTAR

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

ENSALADA DE COL

Sirve: 6

Tiempo de Preparación: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1½ taza de repollo rojo u verde, rebanado
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ¼ taza de cebolla picada
- ¼ taza de mayonesa sin grasa
- ½ cucharada de vinagre



Foto: el Programa de Campeones del Cambio

INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, combine todas las verduras.
2. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa y el vinagre para hacer el aderezo.
3. Ponga el aderezo en el tazón con las verduras y mézclelo hasta que estén bien cubiertas.

Adaptada del Programa de Campeones de Cambio (Adaptada de una receta cortesía de BOND of Color)