

REPOLLO



CÓMO ALMACENAR

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

CÓMO USAR

Añádalo a una sopa o un guiso; Añada repollo en rodajas finas a un sándwich para crujido extra.

APOYA

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

REPOLLO SALTEADO

Sirve: 6

Tiempo de Preparación: 15 minutos

INGREDIENTES

- 4 tazas de repollo, sin corazón y cortada en rodajas finas
- ½ taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharillas de aceite
- 1 pizca de sal y pimienta negra



Foto: Leah's Pantry

INSTRUCCIONES

1. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada la cebolla y el ajo, y cocínelos por 5 minutos.
3. Añade el repollo, y cocine la mixtura por 5 minutos más.
4. Sazone la mixtura con la sal y la pimienta negra.

Adaptada de City and County of San Francisco, Department of Public Health, Nutrition Services and Mission Latino Family Partnership (MLFP) via EatFresh.org