

# COL CHINA



## CÓMO USAR

Píquela y añádela a un salteado de verduras; Cocine las hojas en el horno a 450 grados Fahrenheit con un poco de sal, aceite, o jugo de limón por unos 6 minutos, o hasta que los bordes estén un poco crujientes; Córte-la en rebanadas finas y añádala a una ensalada de col o a una sopa.

## COMO ALMACENAR

Guárdela en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana.

## APOYA

El sistema inmunológico y la visión.

## PESCADO HORNEADO Y ENSALADA DE COL CRUJIENTE

Sirve: 4 | Tiempo de Preparación: 30 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de col china, rallada
- 1 taza de repollo, rallada
- 1 taza de zanahorias, ralladas
- $\frac{3}{4}$  taza de aliño balsámico (bajo en grasa)
- 1 libra de pescado
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 taza de lechuga
- 4 tortillas de grano entero
- Opcional: aguacate, 2 limas cortadas en cuartos

### INSTRUCCIONES

1. Calentar el horno a 375 grados Fahrenheit.
2. En un tazón grande, combinar la col china, el repollo, las zanahorias, y el aliño balsámico.
3. Cubrir y dejarlo en el refrigerador.
4. Poner el pescado en una bandeja de horno con aceite de olivo y un poco de sal.
5. Hornear el pescado por 12–15 minutos (hasta el pescado este un poco crujiente o si tiene un termómetro hasta que la temperatura interna llegue a 145 grados Fahrenheit).
6. Para ensamblar, poner  $\frac{1}{4}$  taza de lechuga,  $\frac{1}{4}$  del pescado, y 1 taza de ensalada de col en una tortilla.
7. Si lo vas a usar, exprime un limón encima, y poner un poco de aguacate encima.
8. Hacer lo en burrito y servir lo!

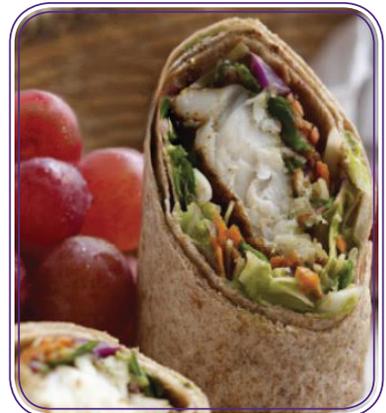


Foto: Recipes Healthy Kids Cookbook

Adaptado de U.S. Department of Agriculture, Team Nutrition. Provided by Recipes Healthy Kids Cookbook