

# All About Cabbage



**Cabbage** contains vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.

**Choose** cabbage with firm heads and no brown spots. A good cabbage should feel heavy for its size.

**Keep it fresh** by refrigerating unwashed whole cabbage for 3 weeks to 2 months tightly wrapped in plastic. Shredded or chopped cabbage is best used within 2 weeks.

**Prepare** cabbage by removing outer leaves and rinsing well.

**Cook** cabbage by steaming, boiling or sautéing just until tender. You can also eat it raw in a salad!



## RECIPE Cabbage-Radish Slaw with Cilantro-Lime Vinaigrette

**Servings:** 6 small sides

**Prep Time:** 15 minutes

**Ingredients:**

1 head cabbage, shredded

1 bunch radishes, thinly sliced

**Dressing:**

3 tablespoons lime juice

1/2 cup cilantro, minced

Pinch cayenne pepper

1/4 teaspoon sugar

3 1/2 tablespoons olive oil

Salt and pepper, to taste

**Optional:**

2 Jalapenos

**Preparation:**

1. Shred cabbage as finely as possible.
2. Thinly slice radishes
3. Make vinaigrette: In small bowl, whisk together all ingredients except oil. Let cilantro steep in mixture for a few minutes, then thoroughly whisk in oil.
4. Pour over slaw and blend well.
5. Serve cool and enjoy!



# Todo Sobre el Repollo



**El Repollo** contiene vitamina C, que es buena para luchar contra los resfriados y para curar cortes.

**Elija** repollos firmes y sin puntos oscuros. El repollo debe parecer pesado para su tamaño.

**Mantenga** lo repollo entero fresco enfriándolo sin lavar de 3 semanas a 2 meses envuelto en plástico. Los repollos picados deben ser usados dentro de 2 semanas.

**Para preparar** el repollo, quítele las hojas exteriores y lávelas bien.



## RECETA Ensalada de Repollo y Rábanos con Vinagreta



**Número de porciones:**  
6 guarniciones

**Tiempo de preparo:**  
15 minutos

### Ingredientes

1 cabeza de repollo rallado

1 ramo de rábanos en rodajas

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

jugo de una lima

1 ramo pequeño de cilantro picado

1 ó 2 rebanadas delgadas de jalapeño

### Instrucciones

1. Mezclar el repollo, los rábanos, y añadir aceite, sal y jugo de lima.
2. Dejar reposar por 15 minutos.
3. Minutos antes de servir, añadir el cilantro y los jalapeños.

