

# 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 Sautéed Cabbage



**Cook Time:** 20 minutes

**Servings:** 6 small sides

**Ingredients:**

1 small head green cabbage

1 small onion, thinly sliced

1 tablespoon olive oil

1 teaspoon salt

1/2 teaspoon ground black pepper

**Preparation:**

1. Remove any wilted outer leaves from the cabbage. Cut the cabbage in half and, with the cut-side down, slice it as thinly as possible around the inner core. Discard the core.
2. Heat oil in a large sauté pan over medium-high heat. Add the cabbage, onion, salt, and pepper. Sauté for 10 to 15 minutes, stirring occasionally, until the cabbage is tender and begins to brown.
3. Serve warm 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.

**Cocine** las hojas del repollo al vapor, hervidas, o pique las hojas y agréguelas a una fritura con poco aceite. El repollo también puede ser comido crudo en ensaladas.



## RECETA

### Salteado de repollo



**Número de porciones:** 6

**Tiempo Total:** 20 minutos

**Ingredientes:**

1 cabeza pequeña de repollo  
rallado

1 cebolla pequeña picada

1 cucharadita de aceite de ol-  
ive

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta

**Instrucciones:**

1. Añadir aceite al sartén y esperar a que se caliente.
2. Añadir el repollo, sal, pimienta y cebolla.
3. Saltear de 10 a 15 minutos, ó hasta que el repollo esteje suave y comience a dorarse.

