

# ALL ABOUT NAPA CABBAGE

**NAPA CABBAGE:** Like bok choy, Napa cabbage is a sweet, crunchy and celery-flavored Chinese cabbage that is low in calories and high in nutritional value.

**STORAGE:** A whole head of Napa cabbage will keep for a week or longer when stored unwashed in the fridge and sealed in plastic.

**USE:** Sweet, crunchy, flavorful Napa cabbage can be eaten raw, added to salads, sandwiches, and burgers, or cooked in soups and stir fries.

**FUN FACT:** Napa cabbage is loaded with antioxidants, important nutrients that protect the body against free radicals, which are harmful byproducts produced by the body.

**Do you love Fresh2You Recipe Bundles?**

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## NAPA CABBAGE PAD THAI SALAD

Prep time: 20 mins / Servings: 2-4 people

### INGREDIENTS

1 Sweet Potato, Peeled & Sliced, 1-inch Cubes  
1 Teaspoon Olive Oil  
1/2 Head of Napa Cabbage, Thinly Sliced  
1 Bunch of Kale, Thinly Sliced  
1 Cup Chopped Scallions  
1-2 Tablespoons Chopped Pipicha

### PAD THAI DRESSING

1/4 Cup Creamy Peanut Butter  
4 Tablespoons Lime Juice (about 2 limes)  
2 Tablespoons Soy Sauce  
2 Tablespoons Water  
1 Tablespoon Maple syrup or Honey  
1/2 Tablespoon Sesame oil  
1 Teaspoon minced garlic  
1 Teaspoon Sriracha or Hot Sauce (Optional)

### DIRECTIONS

1. Coat sweet potato cubes with olive oil and saute over medium high heat for 5-10 minutes until they are cooked but still firm. Allow to cool.
2. Combine sweet potatoes and all remaining salad ingredients in a large bowl. Toss to combine.
3. Combine all dressing ingredients in a glass jar. Stir or shake until combined and smooth. It might be hard to stir the peanut butter at first, which is why shaking might be your best bet.
4. Top salad with dressing. Mix until all ingredients are well coated, serve and enjoy!

Optional: add in 1 cup of sliced red bell pepper and/or 1 cup of sliced raw carrots.

*Recipes available online at [ChesterCountyFoodBank.org/Recipes](http://ChesterCountyFoodBank.org/Recipes)*



# TODO SOBRE EL REPOLLO NAPA

**COL DE NAPA:** Al igual que el bok choy, el repollo de Napa es un repollo chino dulce, crujiente y con sabor a apio que es bajo en calorías y alto en valor nutricional.

**ALMACENAMIENTO:** Una cabeza entera de repollo Napa se conservará durante una semana o más si se almacena sin lavar en el refrigerador y se sella en plástico.

**USO:** El repollo Napa dulce, crujiente y sabroso se puede comer crudo, agregarse a ensaladas, sándwiches y hamburguesas, o cocinarse en sopas y salteados.

**DATO CURIOSO:** El repollo de Napa está cargado de antioxidantes, nutrientes importantes que protegen al cuerpo contra los radicales libres, que son subproductos dañinos producidos por el cuerpo.

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## ENSLADA PAD THAI CON REPOLLO NAPA

Preparación: 20 minutos / Porciones: 2-4 personas

### INGREDIENTES

1 CAMOTE, PELADA Y REBANADA, CUBOS DE 1 PULGADA

1 cucharadita de aceite de oliva

1/2 CABEZA DE COL DE NAPA, REBANADAS FINAS

1 manojo de col rizada, finamente rebanada

1 TAZA DE CEBOLLONES PICADOS

1-2 CUCHARADAS DE PIPICHA PICADA

#### ADEREZO PAD THAI

1/4 taza de mantequilla de maní cremosa

4 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMA (UNAS 2 LIMAS)

2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA

2 CUCHARADAS DE AGUA

1 CUCHARADA DE JARABE DE ARCE O MIEL

1/2 cucharada de aceite de sésamo

1 cucharadita de ajo picado

1 CUCHARADA DE SRIRACHA O SALSA PICANTE

*Recipes available online at [ChesterCountyFoodBank.org/Recipes](http://ChesterCountyFoodBank.org/Recipes)*

### PREPARACIÓN

1. CUBRIR LOS CUBOS DE CAMOTES CON ACEITE DE OLIVA Y SALTEAR A FUEGO MEDIO ALTA DURANTE 5-10 MINUTOS HASTA QUE SE COCINAN PERO TODAVÍA FIRMES. DEJAR ENFRIAR.
2. COMBINE LOS CAMOTES Y TODOS LOS INGREDIENTES RESTANTES DE LA ENSALADA EN UN TAZÓN GRANDE. LANZAR PARA COMBINAR.
3. COMBINAR TODOS LOS INGREDIENTES DE ADEREZO EN UN BOTE DE CRISTAL. REVUELVA O AGITE HASTA QUE SE COMBINE Y SUAVE. PUEDE SER DIFÍCIL REVOLVER LA MANTEQUILLA DE MANÍ AL PRIMERO, POR LO QUE AGITAR PUEDE SER SU MEJOR APUESTA.
4. CUBRA LA ENSALADA CON ADEREZO. MEZCLE HASTA QUE TODOS LOS INGREDIENTES ESTÉN BIEN RECUBIERTOS, SIRVE Y DISFRUTE!

NOTAS: LOS COMPLEMENTOS OPCIONALES INCLUYEN 1 TAZA DE PIMIENTA ROJA REBANADA Y 1 TAZA DE ZANAHORIAS CRUDAS REBANADAS.