



## CABBAGE

### **WHAT IS CABBAGE?:**

Cabbage is a “head” of tightly packed leaves. There are more than 400 varieties of cabbage that may be white, red, or green. Cabbage may be enjoyed in a variety of ways, from shredded raw in coleslaw to fermented sauerkraut. Cabbage is high in vitamin C.

### **HOW TO SELECT CABBAGE:**

Look for cabbage that is compact, firm, and heavy for its size.

### **HOW TO PREPARE CABBAGE:**

Cut the stem off the cabbage, remove any wilted or brown leaves, and wash the cabbage head thoroughly. Cut the cabbage in four quarters and slice off the solid core section. Cut or slice the cabbage quarters into desired size pieces.

**Sliced Cabbage:** Slice the raw cabbage into thin pieces and use for a healthy slaw with shredded carrots, lemon juice, Greek yogurt, and raisins. Add sliced cabbage to salads or as a topping for tacos.

**Shredded Cabbage:** Use a food processor to shred the cabbage into small pieces to use in coleslaws, salads, soups, or stir-fries.

**Steamed Cabbage:** Bring water to a boil in a stockpot, and insert a steamer basket. The steamer basket should not touch the boiling water. Place quartered, sliced, or shredded cabbage in the steamer basket, season with salt and pepper, and cover. Allow cabbage to cook until tender. Shredded cabbage takes 3-5 minutes, and quartered cabbage takes 5-10 minutes. Remove cabbage from heat and lay out on a paper towel to absorb the water. Put cabbage in a serving dish and mix with olive oil and apple cider vinegar for additional flavor, if desired.



## REPOLLO

### **¿QUÉ ES REPOLLO?:**

El repollo es una “cabeza” de hojas apretadas. Existen más de 400 variedades de repollo que van desde blanco, morado, o verde. El repollo puede ser degustado de muchas maneras, desde crudo-rallado en coleslaw (ensalada de repollo), hasta fermentado en sauerkraut. El repollo tiene un alto contenido de vitamina C.

### **CÓMO SELECCIONAR REPOLLO:**

Escoja repollos que sean compactos, firmes y pesados en relación con su tamaño.

### **CÓMO PREPARAR REPOLLO:**

Corte el tallo del repollo y retire cualquier hoja que esté marchita, luego lave la cabeza de repollo muy bien. Corte el repollo en cuatro partes y rebane la parte del corazón. Corte o rebane los cuartos de repollo del tamaño deseado.

**Repollo Picado:** Rebane el repollo crudo finamente y úselo para un slaw saludable con zanahorias ralladas, jugo de limón, yogur griego y pasitas. Agregue repollo picado a sus ensaladas o encima de sus tacos.

**Repollo Rallado:** En un procesador de alimentos ralle el repollo finamente y úselo en coleslaws (ensalada de repollo), ensaladas, sopas, o en vegetales salteados.

**Repollo al Vapor:** Ponga a hervir agua en una olla para caldo, luego coloque una cesta vaporera que no toque el agua. Coloque los cuartos de repollo entero, o el repollo rallado, sazónelo con sal y pimienta, y tápelos. Déjelo cocinar hasta que se ablande. El repollo rallado tarda de 3 a 5 minutos en cocinarse, el repollo en cuartos toma de 5 a 10 minutos en cocinarse. Retire el repollo del fuego y póngalo a secar sobre papel toalla para que absorba toda el agua. Coloque el repollo en una bandeja de servir. Si desea darle más sabor mézclelo con aceite de oliva y vinagre de manzana.