



¡PREGÚNTELE
A SU HIJO/A
ACERCA DE
REPOLLO!



CONSEJOS SALUDABLES

- Ponga el repollo en una bolsa de plástico cuando lo almacene en el refrigerador.
- Cabeza de Repollo: rojo, verde, Napa, savoy
 - Escoja repollo firme y pesado para su tamaño.
 - Antes de rebanar, corte a la mitad y remueva el centro.
- Repollo con hojas: Col rizada y berzas
 - Escoja verduras con hojas enteras
 - Evite las verduras con hojas que estén marchitas, amarillas o resbalosas.



LOS NIÑOS TAMBIÉN PUEDEN COCINAR: REPOLLO

Los niños pueden ayudar en la preparación del repollo y la sopa de vegetales haciendo lo siguiente:

- Usando las manos para separar las hojas del repollo para agregarlas a la sopa u otro plato.
- Usando tijeras para cortar el repollo y colocarlo en tacos o ensalada
- Mezclando el aderezo para la ensalada

¡REPOLLO!

En este mes estaremos aprendiendo acerca del repollo. En oregon, el repollo se puede encontrar desde el verano hasta la primavera. Puedes intentar rallarlo y colocarlo en unos tacos. O servirlo con frijoles negros y arroz. También se puede comer repollo en vinagre como chucrut y kimchi. Puedes adicionar repollo a una sopa de verduras para formar un delicioso plato durante el invierno.

¡RECETA DEL SALÓN DE CLASES – TRÁTELO EN CASA!

SOPA DE VEGETALES*

SERVES 4-6

1 cebolla pequeña
1 diente de ajo
1 cucharadita de aceite de oliva
1 zanahoria, pelada
1 papa pequeña, pelada
1 remolacha, pelada (opcional)
1/2 cucharadita de sal
4 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de tomillo o algún otro condimento de tu preferencia
1 lata de 116 onzas de tomates enteros, con jugo
1 taza de repollo (Cerca de 1/4 de una cabeza pequeña)
1 calabaza de invierno o una batata, pelada(s) (opcional)
Sal y pimienta al gusto (opcional)

PREPARACIÓN: Pica la cebolla y machaca el ajo. Ponlos a un lado. Luego corta la zanahoria en rodajas. Corta en cubos la papa y la remolacha (en caso de estar usando). Corta el repollo. Pica la calabaza de invierno y la batata en pequeños cubos de una pulgada aproximadamente. Pon todos los vegetales a un lado.

Calienta el aceite de oliva en una olla larga y ancha. Agrega la cebolla y el ajo, sofríelos a fuego medio hasta que la cebolla esté blanda y translúcida (aproximadamente 10 minutos). Agrega la zanahoria, papa, remolacha (si la estas usando), y sal. Sofríe por 4-5 minutos. Agrega el caldo de pollo hasta que hierva.

Una vez que la sopa este hirviendo, baja la temperatura y mezcla por unos 20 minutos. Agrega los tomates con jugo, el repollo, y la calabaza de invierno o la batata (si la estas usando). Mezcla aproximadamente por 20 minutos, o hasta que los vegetales estén cocidos.

* Adapted from Jane Kirby, <http://www.parenting.com/article/fall-vegetable-soup>