



DATOS DE NUTRICIÓN

- Buena fuente de fibra dietética.
- Rica en vitamina C.
- Buena fuente de vitaminas K y B6.
- Folacín
- Cantidad significativa de nitrógeno que reduce el riesgo de varios tipos de cáncer.



VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

- Hágase la meta de usar una vez a la semana una fruta o verdura que normalmente no come.
- Puede que sea que su familia descubra una nueva comida y usted tendrá otra variedad de nutrientes en su comida.
- ¡Jueguen! ¡Háganlo por turnos de escoger el nuevo producto en la tienda o Mercado y voten por su preferido!



SUGERENCIAS

- Escoja repollos con hojas firmes, crujientes y que se vea fresco.
- Un buen repollo debe sentirse pesado para su medida.
- Las hojas del repollo deben ser gruesas y crujientes, no suaves.
- Trate de no usar repollos que estén rajados, o con hojas amarillas.
- El repollo se puede guardar en el refrigerador por lo menos 1 semana.

CULTIVADO EN OREGON

- El repollo crece muy bien en Oregon en la temporada de primavera, de verano-otoño y de invierno, y temporada.
- Los tipos de repollos "Ruby Perfection, Golden Acre, Danish Ballhead, y Tendersweet" son aquellos que han mostrado poder crecer rápidamente en varias partes de Oregon.
- Encuentre repollos en su mercado al aire libre local entre Julio y diciembre.





SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Corte en rajas o ralle las hojas de repollo y agréguelas a su ensalada verde.
- Agregue repollo a sus sopas de verduras.
- Intente hacer una ensalada de “sourkraut” o “coleslaw” — dos comidas tradicionales de repollo.
- Agregue repollo a comida china.
- Envuelva carne molida, arroz y pasas en las hojas del repollo.

SOLO PARA NIÑOS

¡Diseca un repollo! Pídele a un adulto que rebane un repollo morado a lo largo para que el “árbol” en el centro del repollo se pueda ver. Quite cada hoja del repollo una a la vez para que veas como cambia el “árbol”! Cuando quites las hojas, prueba las diferentes hojas. Al llegar al tronco del “árbol”, ¿cambia como se siente o el sabor del repollo?



RECETA: Comida China de Ajonjolí y Repollo

Ingredientes:

- 1/2 cebolla morada, rebanada finamente
- Aceite de oliva
- 1/2 repollo, rebanado finamente
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 1/2 cucharadita de chile de polvo paprika
- 1/2 cucharaditas de chile en polvo picoso
- 1 paquete (90g) de pasta soba omen
- 1-3 cucharas soperas de “tamari” (como sal de soya)
- 1 cucharadita de azúcar de arce “maple syrup” (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- 1 cuchara sopera de semillas de ajonjolí

Instrucciones:

- En una cazuela para freír, sazone y guise las cebollas en el aceite de olive a temperatura mediana hasta que estén transparentes. Agregue el repollo y un poco más de aceite, baje la temperatura a bajo, tape con una tapadera. Cocine por 15 minutos o hasta que el repollo este suavcito.
- En los últimos 3 minutos cuando se estén cocinando el repollo y la cebolla, cocine la pasta de soba omen en agua hirviendo sin sal por 2 minutos o hasta que estén bien cocinados.
- Siga cocinando la revoltura de repollo a temperatura baja y agregue el ajo, paprika y chile de polvo y cocine por 2 minutos más.
- Cuele y enjuague la pasta con agua fría y agregue la revoltura de repollo. Mescle el resto de los ingredientes para juntarse y coserse por 2 minutos más.
- ¡Sirva y disfrute!

CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADOS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 5 tazas por día

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día.
Visite choosemyplate.gov para obtener más información.



Aprenda más: Visite Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en la pagina de internet www.ode.state.or.us/services/nutrition. Busque “Oregon Farm to School and School Garden Program” bajo “Associated Topics.”