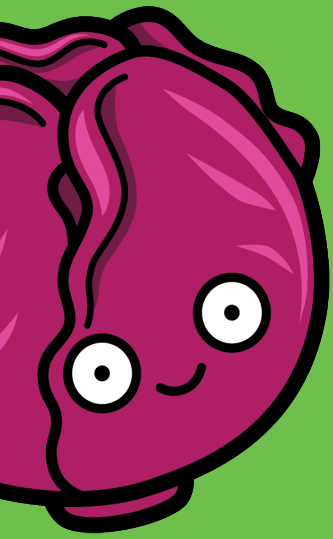


CONSUMA PRODUCTOS FRESCOS. VIVA MEJOR.
COSECHA DEL MES:
Repollo

www.qualitycareforchildren.org/farm-to-ece



**¿PORQUÉ EL
REPOLLO ES
IMPORTANTE?**

El Repollo (verde, morado o blanco) es una excelente fuente de vitamina K, vitamina C y vitamina B6. Es una buena fuente de fibra, potasio, hierro y calcio.

¿PARA HACER!

**REPOLLO SALTEADO
CON AJO Y LIMÓN**

Caliente el aceite de oliva en una sartén o en un horno Holandés a fuego medio-alto. Añada el repollo, ajo, hojuelas de pimienta rojo y sal. Puede parecer demasiado repollo para la sartén, pero a medida que se cocina, el repollo se marchitará.

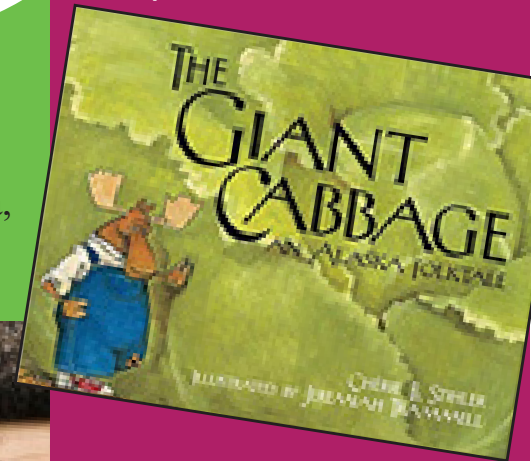
Cocine revolviendo ocasionalmente hasta que el repollo esté tierno y parte del repollo comience a ponerse marrón claro; entre 10 y 15 minutos.

Exprima el jugo de dos rodajas de limón sobre el repollo. Pruebe y luego ajuste con más sal, pimienta y jugo de limón según sea necesario.



¿PARA LEER!

The Giant Cabbage: An
Alaska Folktale
por Cherie Stihler



Moose descubre un repollo muy grande en su jardín que podría ganar el primer premio en la Feria Estatal de Alaska. Pero hay un problema--¡es tan enorme que no puede alzarlo!

Compra el libro aquí:
amzn.to/2piAGM1
¿Quieres mas libros para leer?

Revisa nuestra lista
mensual de libros:
book list:
www.qualitycareforchildren.org/homcabbage

