



Market Basket *of the month*

Repollo



Para obtener datos divertidos sobre el repollo, así como consejos y trucos para ayudarlo a recoger, preparar y comer más repollo este mes, consulte www.paharvestofthemonth.org/.



Recursos incluyen:

[Boletines Familiares](#)

[Hojas Informativas](#)



Market Basket of the Month es una iniciativa de Salud y Participación Comunitaria de WellSpan.

Recetas de diciembre

Sopa con Carne Molida y Verduras

Hace 12 porciones

Ingredientes

- 1 libra de carne molida magra (15% de grasa) (pavo, pollo, o carne de res)
- 1 taza de cebolla, cortada en cuadritos
- 1/2 taza de apio, cortado en rodajas
- 1 taza de zanahoria, en tajadas o cortadas en cuadritos
- 1 ½ tazas de repollo, en tajadas o pedazos pequeños
- 1 lata (15 onzas) de frijoles tipo "kidney", escurridos y enjuagados
- 2 latas (30 onzas) de tomate en trozos con el líquido
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- 1 lata (15 onzas) de ejotes cortados, escurridos y enjuagados
- 1 taza de elote (fresco, congelado, o enlatado, escurridos y enjuagados)
- 2 tazas de agua
- 3 cucharaditas o 3 cubos de consomé (bouillon) de carne de res, pollo, o vegetales, bajo en sodio
- 1 cucharadita de ajo en polvo o 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de macarrones (opcional)

Preparación

1. Enjuague o friegue las verduras frescas con agua de la llave.
2. En una sartén, a fuego medio alto (350 °F en una sartén eléctrica), cocine la carne molida hasta que se dore, separándola mientras se cocina. Drene cualquier grasa excedente y transferir la carne a una olla.
3. En la misma sartén, sofrié la cebolla, el apio, y la zanahoria hasta que se ablanden pero sin dorar. Échelos a la olla.
4. Agregue los ingredientes restantes a la olla. Deje hervir.
5. Luego baje el fuego y cubra para que siga hirviendo a fuego lento aproximadamente por 30 minutos. Sirva caliente.

Notas

- Una mazorca de elote grande rinde aproximadamente 1 taza de elote desgranado.
- Una lata (15 onzas) de frijoles equivale a aproximadamente 1 ½ a 1 ¾ tazas de frijoles secas.

Información Nutricional (1 taza): 150 Calorías, 4.5g Grasa Total, 1.5g Grasa Saturada, 25mg Colesterol, 370mg Sodio, 18g Carbohidrato Total, 5g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 12g Proteínas.

Origen: www.foodhero.org

Sofrito de Repollo

Hace 6 porciones

Ingredientes

- 1 ½ cucharadas de margarina o mantequilla
- 1/2 cabeza de repollo, rallado (aproximadamente 6 tazas)
- 2 zanahorias, ralladas (aproximadamente 1 ½ tazas)
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Enjuague o friegue las verduras frescas con agua de la llave.
2. En un sartén grande, a fuego medio-alto, derrita la margarina o la mantequilla. Añada el repollo y las zanahorias; ponga a sofreír hasta que estén tiernos pero crujientes, aproximadamente 4 a 6 minutos.
3. Añada la sal y la pimienta.
4. Sirva caliente.

Notas

- Disfrute con diferentes condimentos. Pruebe comino, ajo, cebolla, pimentón, perejil, tomillo, o cualquier combinación.
- Convierta este plato en una comida sirviéndolo con cereales integrales y una proteína.

Información Nutricional

(3/4 taza): 50 Calorías, 2g Grasa Total, 0g Grasa Saturada, 0mg Colesterol, 250mg Sodio, 8g Carbohidrato Total, 4g Azúcares Totales (0g Azúcares Añadidos), 1g Proteínas.

Origen: www.foodhero.org