

CABBAGE

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- There are many types of cabbage including Green, Red, Savoy, Napa and Bok Choy.
- Select cabbage that is bright in color without damage to inner leaves.
- 1 cup of chopped raw cabbage contains:
 - 85% of your of your recommended daily value of vitamin K to help with the formation of bones, tissues and hormones.
 - 54% of your recommended daily value of vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.



PREPARE

Remove the outer leaves. Cut the cabbage in half lengthwise. Then, cut each “half” in half lengthwise again. Now you have 4 quarters. Place the flat side down, you should be able to see the core near the base stem. Using a knife, slice the core out from top to the bottom at a diagonal inward angle.

Try cabbage:

- *Stir-fried* with other vegetables
- *Steamed*
- *Raw* as part of a salad or slaw
- *Grilled* in wedges

STORE

- Store cabbage for up to 2 months in the refrigerator.
- To freeze raw cabbage: Cut into wedges and freeze raw.
- To freeze cooked cabbage: Cut into wedges, cook for 2 minutes in boiling water, chill in ice water, dry and freeze.

CABBAGE

Scan for videos & resources



CHARACTERISTICS

- There are many types of cabbage including Green, Red, Savoy, Napa and Bok Choy.
- Select cabbage that is bright in color without damage to inner leaves.
- 1 cup of chopped raw cabbage contains:
 - 85% of your of your recommended daily value of vitamin K to help with the formation of bones, tissues and hormones.
 - 54% of your recommended daily value of vitamin C to help heal wounds and to keep teeth and gums healthy.



PREPARE

Remove the outer leaves. Cut the cabbage in half lengthwise. Then, cut each “half” in half lengthwise again. Now you have 4 quarters. Place the flat side down, you should be able to see the core near the base stem. Using a knife, slice the core out from top to the bottom at a diagonal inward angle.

Try cabbage:

- *Stir-fried* with other vegetables
- *Steamed*
- *Raw* as part of a salad or slaw
- *Grilled* in wedges

STORE

- Store cabbage for up to 2 months in the refrigerator.
- To freeze raw cabbage: Cut into wedges and freeze raw.
- To freeze cooked cabbage: Cut into wedges, cook for 2 minutes in boiling water, chill in ice water, dry and freeze.

REPOLLO

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Hay muchas variedades de repollo incluyendo Verde, Rojo, Saboya, tipo “Napa” y Col China.
- Seleccione repollo de color brillante sin daño a las hojas interiores.
- 1 taza de repollo crudo picado contiene:
 - 85% de su valor diario recomendada de vitamina K para apoyar la formación de los huesos, los tejidos del cuerpo y las hormonas.
 - 54% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Quite las hojas exteriores. Corte el repollo en cuatro trozos, a lo largo. Para sacar el corazón, coloque un trozo con el lado plano hacia abajo. Va a poder identificar el corazón, donde empieza el tallo. Usando un cuchillo, cortar el corazón de arriba hacia abajo en ángulo diagonal hacia adentro.

Pruebe el repollo:

- *Salteado* con otros vegetales
- *Cocido* al vapor
- *Crudo* como parte de una ensalada
- *Asado* a la parrilla en pedazos grandes

GUARDAR

- Puede guardar repollo en el refrigerador por 2 meses.
- Para congelar repollo crudo: Corte en pedazos grandes y congele.
- Para congelar repollo cocido: Corte repollo crudo en pedazos grandes, cocine por 2 minutos en agua hirviendo, enfrí en agua helada, seque y congele.

REPOLLO

Escanea para videos y recursos



CARACTERÍSTICAS

- Hay muchas variedades de repollo incluyendo Verde, Rojo, Saboya, tipo “Napa” y Col China.
- Seleccione repollo de color brillante sin daño a las hojas interiores.
- 1 taza de repollo crudo picado contiene:
 - 85% de su valor diario recomendada de vitamina K para apoyar la formación de los huesos, los tejidos del cuerpo y las hormonas.
 - 54% de su valor diario recomendado de vitamina C para ayudar con la curación de heridas y para mantener la salud de los dientes y las encías.



PREPARAR

Quite las hojas exteriores. Corte el repollo en cuatro trozos, a lo largo. Para sacar el corazón, coloque un trozo con el lado plano hacia abajo. Va a poder identificar el corazón, donde empieza el tallo. Usando un cuchillo, cortar el corazón de arriba hacia abajo en ángulo diagonal hacia adentro.

Pruebe el repollo:

- *Salteado* con otros vegetales
- *Cocido* al vapor
- *Crudo* como parte de una ensalada
- *Asado* a la parrilla en pedazos grandes

GUARDAR

- Puede guardar repollo en el refrigerador por 2 meses.
- Para congelar repollo crudo: Corte en pedazos grandes y congele.
- Para congelar repollo cocido: Corte repollo crudo en pedazos grandes, cocine por 2 minutos en agua hirviendo, enfrí en agua helada, seque y congele.

Simple Slaw



Scan for interactive recipe

Serves: 4-6
Prep: 15 minutes

INGREDIENTS

For the slaw:

- 4 cups cabbage, shredded
- 2 cups carrots, shredded
- 1/4 cup fresh parsley, minced (optional)
- Up to 3/4 cup mixed seeds (like sunflower kernels or pepitas)

For the vinaigrette:

- 1/4 cup cooking oil
- 2-3 tablespoons lemon juice, to taste
- 1 clove garlic, minced
- 1/2 teaspoon ground cumin (optional)
- 1/2 teaspoon salt

DIRECTIONS

1. In a medium serving bowl, combine cabbage, carrots and parsley. Set aside.
2. Place seeds into a small skillet. Toast over medium heat, stirring frequently, until seeds are fragrant and begin to pop. Add seeds to cabbage and toss to combine.
3. Make the dressing by combining oil, lemon juice, garlic, cumin (optional) and salt in a small bowl. Mix well to combine.
4. Add dressing to cabbage mixture and toss to coat. Taste and add additional lemon juice if needed.
5. Serve immediately or cover and refrigerate to marinate for up to several hours.



Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/4 of recipe made with 3/4 cup pepitas</i>	
Calories	227
Total fat	16 g
Saturated fat	2 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	350 mg
Carbohydrates	19 g
Fiber	6 g
Sugars	6 g
Protein	4 g

Recipe source: Cookie and Kate

Simple Slaw



Scan for interactive recipe

Serves: 4-6
Prep: 15 minutes

INGREDIENTS

For the slaw:

- 4 cups cabbage, shredded
- 2 cups carrots, shredded
- 1/4 cup fresh parsley, minced (optional)
- Up to 3/4 cup mixed seeds (like sunflower kernels or pepitas)

For the vinaigrette:

- 1/4 cup cooking oil
- 2-3 tablespoons lemon juice, to taste
- 1 clove garlic, minced
- 1/2 teaspoon ground cumin (optional)
- 1/2 teaspoon salt

DIRECTIONS

1. In a medium serving bowl, combine cabbage, carrots and parsley. Set aside.
2. Place seeds into a small skillet. Toast over medium heat, stirring frequently, until seeds are fragrant and begin to pop. Add seeds to cabbage and toss to combine.
3. Make the dressing by combining oil, lemon juice, garlic, cumin (optional) and salt in a small bowl. Mix well to combine.
4. Add dressing to cabbage mixture and toss to coat. Taste and add additional lemon juice if needed.
5. Serve immediately or cover and refrigerate to marinate for up to several hours.



Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/4 of recipe made with 3/4 cup pepitas</i>	
Calories	227
Total fat	16 g
Saturated fat	2 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	350 mg
Carbohydrates	19 g
Fiber	6 g
Sugars	6 g
Protein	4 g

Recipe source: Cookie and Kate

Ensalada de repollo simple

Escanea para una receta interactiva



Ensalada de repollo simple

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4-6
Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

Para la ensalada de repollo:

- 4 tazas de repollo, rallado
- 2 tazas zanahorias ralladas
- 1/4 taza perejil, picado (opcional)
- Hasta 3/4 taza semillas (como pepitas o granos de girasol)

Para la vinagreta:

- 1/4 taza aceite para cocinar
- 2-3 cucharadas jugo de lima, al gusto
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 cucharadita comino (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal



Nutrition Information	
Porción: 1/4 de receta con 3/4 taza pepitas	
Calorías	227
Grasa total	16 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	350 mg
Carbohidrato	19 g
Fibra	6 g
Azucares	6 g
Proteína	4 g

Fuente de receta: Cookie and Kate

PREPERACIÓN

1. En un tazón mediano, combine repollo, zanahorias y perejil. Póngalo al lado.
2. Ponga las semillas en un sartén pequeña. Tostarlos a fuego medio, mezclando con frecuencia, hasta que huela rico. Añada las semillas a el repollo y revuelve para combinar.
3. Para preparar la vinagreta, combine el aceite, el jugo de lima, el ajo, el comino (opcional) y la sal en un tazón pequeño. Mezcle bien.
4. Añada la vinagreta al repollo y revuelve para cubrir uniformemente. Pruébela y añada más jugo de lima según sea necesario.
5. Sirve inmediatamente o cubrir y refrigerar para marinar varias horas.

Sirve: 4-6
Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

Para la ensalada de repollo:

- 4 tazas de repollo rallado
- 2 tazas zanahorias ralladas
- 1/4 taza perejil picado (opcional)
- Hasta 3/4 taza semillas (como pepitas o granos de girasol)

Para la vinagreta:

- 1/4 taza aceite para cocinar
- 2-3 cucharadas de jugo de lima, al gusto
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 cucharadita comino (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal



Nutrition Information	
Porción: 1/4 de receta con 3/4 taza pepitas	
Calorías	227
Grasa total	16 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	350 mg
Carbohidrato	19 g
Fibra	6 g
Azucares	6 g
Proteína	4 g

Fuente de receta : Cookie and Kate

PREPERACIÓN

1. En un tazón mediano, combine repollo, zanahorias y perejil. Póngalo al lado.
2. Ponga las semillas en un sartén pequeña. Tostarlos a fuego medio, mezclando con frecuencia, hasta que huela rico. Añada las semillas a el repollo y revuelve para combinar.
3. Para preparar la vinagreta, combine el aceite, el jugo de lima, el ajo, el comino (opcional) y la sal en un tazón pequeño. Mezcle bien.
4. Añada la vinagreta al repollo y revuelve para cubrir uniformemente. Pruébela y añada más jugo de lima según sea necesario.
5. Sirve inmediatamente o cubrir y refrigerar para marinar varias horas.

Chicken and Cabbage Stir Fry

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 10 minutes | **Cook:** 25 minutes

INGREDIENTS

- 2-3 chicken breasts, cubed
- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, diced
- 1 medium cabbage, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon paprika
- Salt & pepper to taste



DIRECTIONS

1. Add 1 tablespoon olive oil and chicken to a skillet. Season with salt & pepper. Turn heat to medium-high and sauté for 7 minutes or until chicken is cooked.
2. Take chicken out of the pan. Set aside.
3. Add the other tablespoon of oil and onion to pan and sauté for 3 minutes.
4. Add cabbage to pan and cook for 10 -15 minute uncovered. Stir often.
5. Once cabbage is soft and onions are browned, stir in garlic and paprika.
6. Add chicken back in and stir everything together for a few minutes. Season with salt & pepper to taste. Serve.

Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/4 of recipe</i>	
Calories	246
Total fat	9.8 g
Saturated fat	1.1 g
Cholesterol	64 mg
Sodium	93 mg
Carbohydrates	16.5 g
Fiber	6.5 g
Sugars	8.5 g
Protein	26.4 g

Recipe source: Salt & Lavender

Chicken and Cabbage Stir Fry

Scan for interactive recipe



Serves: 4
Prep: 10 minutes | **Cook:** 25 minutes

INGREDIENTS

- 2-3 chicken breasts, cubed
- 2 tablespoons olive oil
- 1 medium onion, diced
- 1 medium cabbage, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon paprika
- Salt & pepper to taste



DIRECTIONS

1. Add 1 tablespoon olive oil and chicken to a skillet. Season with salt & pepper. Turn heat to medium-high and sauté for 7 minutes or until chicken is cooked.
2. Take chicken out of the pan. Set aside.
3. Add the other tablespoon of oil and onion to pan and sauté for 3 minutes.
4. Add cabbage to pan and cook for 10 -15 minute uncovered. Stir often.
5. Once cabbage is soft and onions are browned, stir in garlic and paprika.
6. Add chicken back in and stir everything together for a few minutes. Season with salt & pepper to taste. Serve.

Nutrition Information	
<i>Serving size: 1/4 of recipe</i>	
Calories	246
Total fat	9.8 g
Saturated fat	1.1 g
Cholesterol	64 mg
Sodium	93 mg
Carbohydrates	16.5 g
Fiber	6.5 g
Sugars	8.5 g
Protein	26.4 g

Recipe source: Salt & Lavender

Salteado de pollo y repollo

Escanea para una receta interactiva



Salteado de pollo y repollo

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4

Prep: 10 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 2-3 pechugas de pollo en cubos
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada en cuadritos
- 1 repollo mediano, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita pimentón
- Sal y pimienta, al gusto



PREPERACIÓN

1. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva y pollo a una sartén. Sazonar con sal y pimienta. Aumente el fuego a medio-alto y saltee durante 7 minutos o hasta que el pollo esté cocido.
2. Saca el pollo de la sartén. Reservar.
3. Agregue la otra cucharada de aceite y la cebolla a la sartén y sofría por 3 minutos.
4. Añadir la col a la sartén y cocine por 10-15 minutos al descubierto. Revuelva a menudo.
5. Cuando el repollo esté suave y las cebollas estén doradas, revuelva el ajo y el pimentón.
6. Agregar el pollo nuevamente u revuelva todo durante unos minutos. Sazonar con sal y pimienta. Sirve.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta</i>	
Calorías	246
Grasa total	9.8 g
Grasa saturada	1.1 g
Colesterol	64 mg
Sodio	93 mg
Carbohidrato	16.5 g
Fibra	6.5 g
Azucares	8.5 g
Proteína	26.4 g

Fuente de receta: Salt & Lavender

Sirve: 4

Prep: 10 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 2-3 pechugas de pollo en cubos
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada en cuadritos
- 1 repollo mediano, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita pimentón
- Sal y pimienta, al gusto



PREPERACIÓN

1. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva y pollo a una sartén. Sazonar con sal y pimienta. Aumente el fuego a medio-alto y saltee durante 7 minutos o hasta que el pollo esté cocido.
2. Saca el pollo de la sartén. Reservar.
3. Agregue la otra cucharada de aceite y la cebolla a la sartén y sofría por 3 minutos.
4. Añadir la col a la sartén y cocine por 10-15 minutos al descubierto. Revuelva a menudo.
5. Cuando el repollo esté suave y las cebollas estén doradas, revuelva el ajo y el pimentón.
6. Agregar el pollo nuevamente u revuelva todo durante unos minutos. Sazonar con sal y pimienta. Sirve.

Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta</i>	
Calorías	246
Grasa total	9.8 g
Grasa saturada	1.1 g
Colesterol	64 mg
Sodio	93 mg
Carbohidrato	16.5 g
Fibra	6.5 g
Azucares	8.5 g
Proteína	26.4 g

Fuente de receta: Salt & Lavender

Asian Noodles with Spicy Corn and Cabbage



Scan for interactive recipe

Serves: 4
Prep: 10 minutes | **Cook:** 25 minutes

INGREDIENTS

- 8 ounces soba or udon noodles (or substitute whole-grain linguine)
- 1 tablespoon cooking oil
- 1 large onion, thinly sliced
- 4 cups cabbage, shredded
- 2 cloves garlic, minced
- 1/4 cup dry white wine or water
- 2 cups fresh, frozen, or canned corn
- 1 medium bell pepper, diced
- 1-2 fresh jalapeno peppers, seeded and diced*
- 2 teaspoons sesame oil (optional)
- 1/4 cup cilantro, minced (optional)
- Reduced-sodium soy sauce, to taste



DIRECTIONS

1. Cook noodles according to package instructions.
2. Heat olive or canola oil in sauté pan over medium heat. Add onion and cook until translucent. Add cabbage, garlic and wine or water. Cover and cook until cabbage is slightly limp, about 5 minutes.
3. Add corn, bell pepper and chili pepper. Cook over medium-high heat until tender, about 5-8 minutes.
4. Place cooked ingredients in large bowl. Add sesame oil (optional), cilantro (optional), and soy sauce. Serve hot or cold with extra cilantro if desired.

*Substitutions

1-2 fresh jalapenos → Cayenne pepper, to taste

Recipe source: Veg Kitchen

Asian Noodles with Spicy Corn and Cabbage



Scan for interactive recipe

Serves: 4
Prep: 10 minutes | **Cook:** 25 minutes

INGREDIENTS

- 8 ounces soba or udon noodles (or substitute whole-grain linguine)
- 1 tablespoon cooking oil
- 1 large onion, thinly sliced
- 4 cups cabbage, shredded
- 2 cloves garlic, minced
- 1/4 cup dry white wine or water
- 2 cups fresh, frozen, or canned corn
- 1 medium bell pepper, diced
- 1-2 fresh jalapeno peppers, seeded and dice*
- 2 teaspoons sesame oil (optional)
- 1/4 cup cilantro, minced (optional)
- Reduced-sodium soy sauce, to taste



DIRECTIONS

1. Cook noodles according to package instructions.
2. Heat olive or canola oil in sauté pan over medium heat. Add onion and cook until translucent. Add cabbage, garlic and wine or water. Cover and cook until cabbage is slightly limp, about 5 minutes.
3. Add corn, bell pepper and chili pepper. Cook over medium-high heat until tender, about 5-8 minutes.
4. Place cooked ingredients in large bowl. Add sesame oil (optional), cilantro (optional), and soy sauce. Serve hot or cold with extra cilantro if desired.

*Substitutions

1-2 fresh jalapenos → Cayenne pepper, to taste

Recipe source: Veg Kitchen

Fideos asiáticos con maíz y repollo picante

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4

Prep: 10 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 8 onzas fideos soba o udon (o sustituye la linguine de grano entero)
- 1 cucharada aceite para cocinar
- 1 cebolla grande, en rebanadas finas
- 4 tazas repollo, rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 taza vino blanco seco o agua
- 2 tazas granos de maíz frescos, congelados, o enlatados
- 1 pimiento mediano, picado en cuadritos
- 1-2 jalapeños, despepitados y picados en cuadritos*
- 2 cucharaditas aceite de sésamo (opcional)
- 1/4 taza cilantro fresco, picado (opcional)
- Salsa de soya bajo en sodio, al gusto



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta con linguine de grano entero y 1 cucharada de salsa de soya bajo en sodio</i>	
Calorías	564
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	185 mg
Carbohidratos	107 g
Fibra	17 g
Azúcar	12 g
Proteína	19 g

Fuente de receta: Veg Kitchen

PREPERACIÓN

1. Cocine los fideos usando las instrucciones de la envoltura.
2. Caliente el aceite de oliva o de canola en un sartén a fuego medio. Añada la cebolla y cocine hasta que esté translúcida. Añada el repollo, ajo y vino o agua. Cubra y cocine hasta que el repollo esté poco mustio, unos 5 minutos.
3. Agregue el maíz, pimiento y jalapeño. Cocine a fuego medio-alto hasta que estén tiernos, unos 5-8 minutos.
4. Ponga los ingredientes cocidos en un tazón grande. Añada aceite de sésamo (opcional), cilantro (opcional) y salsa de soya. Sirve frío o caliente con más cilantro si desea.

*Sustituciones

1-2 jalapeños → Pimienta de cayena, al gusto

Fideos asiáticos con maíz y repollo picante

Escanea para una receta interactiva



Sirve: 4

Prep: 10 minutos | Cocinar: 25 minutos

INGREDIENTES

- 8 onzas fideos soba o udon (o sustituye la linguine de grano entero)
- 1 cucharada aceite para cocinar
- 1 cebolla grande, en rebanadas finas
- 4 tazas repollo, rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 taza vino blanco seco o agua
- 2 tazas granos de maíz frescos, congelados, o enlatados
- 1 pimiento mediano, picado en cuadritos
- 1-2 jalapeños, despepitados y picados en cuadritos*
- 2 cucharaditas aceite de sésamo (opcional)
- 1/4 taza cilantro fresco picado (opcional)
- Salsa de soya bajo en sodio, al gusto



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/4 de receta con linguine de grano entero y 1 cucharada de salsa de soya bajo en sodio</i>	
Calorías	564
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	185 mg
Carbohidratos	107 g
Fibra	17 g
Azúcar	12 g
Proteína	19 g

Fuente de receta: Veg Kitchen

PREPERACIÓN

1. Cocine los fideos usando las instrucciones de la envoltura.
2. Caliente el aceite de oliva o de canola en un sartén a fuego medio. Añada la cebolla y cocine hasta que esté translúcida. Añada el repollo, ajo y vino o agua. Cubra y cocine hasta que el repollo esté poco mustio, unos 5 minutos.
3. Agregue el maíz, pimiento y jalapeño. Cocine a fuego medio-alto hasta que estén tiernos, unos 5-8 minutos.
4. Ponga los ingredientes cocidos en un tazón grande. Añada aceite de sésamo (opcional), cilantro (opcional) y salsa de soya. Sirve frío o caliente con más cilantro si desea.

*Sustituciones

1-2 jalapeños → Pimienta de cayena, al gusto

Carolina Colesaw



Scan for interactive recipe

Serves: 6
Prep: 10 minutes

INGREDIENTS

- 1/2 large head of cabbage, shredded
- 3 carrots, peeled and shredded
- 1/2 green bell pepper, diced
- 1/2 sweet onion, diced
- 1/4 cup cooking oil
- 1/2 cup apple cider vinegar
- 1/2 teaspoon celery seed
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon dry mustard
- 1/2 cup sugar



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/6 of recipe</i>	
Total calories	199
Total fat	10 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	240 mg
Carbohydrates	29 g
Fiber	5 g
Sugar	23 g
Protein	2 g

DIRECTIONS

1. Shred cabbage into a large bowl. Add carrots, bell pepper and onion. Set aside.
2. Add vegetable oil, cider vinegar, celery seed, salt, dry mustard and sugar to a saucepan. Bring to a boil and stir to dissolve sugar. Let cool slightly, then pour over cabbage mixture while liquid is still warm. Stir thoroughly, cover and refrigerate overnight.
3. Serve slaw as a side with your favorite dishes.

Recipe source: Greater Chicago Food Depository

Carolina Coleslaw



Scan for interactive recipe

Serves: 6
Prep: 10 minutes

INGREDIENTS

- 1/2 large head of cabbage, shredded
- 3 carrots, peeled and shredded
- 1/2 green bell pepper, diced
- 1/2 sweet onion, diced
- 1/4 cup cooking oil
- 1/2 cup apple cider vinegar
- 1/2 teaspoon celery seed
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon dry mustard
- 1/2 cup sugar



Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1/6 of recipe</i>	
Total calories	199
Total fat	10 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	240 mg
Carbohydrates	29 g
Fiber	5 g
Sugar	23 g
Protein	2 g

DIRECTIONS

1. Shred cabbage into a large bowl. Add carrots, bell pepper and onion. Set aside.
2. Add vegetable oil, cider vinegar, celery seed, salt, dry mustard and sugar to a saucepan. Bring to a boil and stir to dissolve sugar. Let cool slightly, then pour over cabbage mixture while liquid is still warm. Stir thoroughly, cover and refrigerate overnight.
3. Serve slaw as a side with your favorite dishes.

Recipe source: Greater Chicago Food Depository

Ensalada de repollo de Carolina



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6
Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 cabeza de repollo, rallado
- 3 zanahorias, peladas y ralladas
- 1/2 pimiento verde, picado en cuadritos
- 1/2 cebolla dulce, picada en cuadritos
- 1/4 taza aceite para cocinar
- 1/2 taza vinagre de cidra
- 1/2 cucharadita semilla de apio
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita mostaza en polvo
- 1/2 taza azúcar



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/6 de receta</i>	
Calorías	199
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	240 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra	5 g
Azúcares	23 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

PREPERACIÓN

1. Ralle el repollo y poner dentro de un plato hondo grande. Añada zanahorias, pimiento y cebolla. Ponga al lado.
2. Añada aceite, vinagre, semilla de apio, sal, mostaza en polvo y azúcar a una olla pequeña. Hierva hasta que el azúcar hasta se disuelva. Deje que enfrié un poco, y luego añadalo a la mezcla de repollo mientras esté tibio. Mezcle bien, cubra y refrigera por un noche.
3. Sirve con sus platos principales favoritos.

Ensalada de repollo de Carolina



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6
Prep: 10 minutos

INGREDIENTES

- 1/2 cabeza de repollo rallado
- 3 zanahorias, peladas y ralladas
- 1/2 pimiento verde, picado en cuadritos
- 1/2 cebolla dulce, picada en cuadritos
- 1/4 taza aceite para cocinar
- 1/2 taza vinagre de cidra
- 1/2 cucharadita semilla de apio
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita mostaza en polvo
- 1/2 taza azúcar



Información Nutricional	
<i>Porción: 1/6 de receta</i>	
Calorías	199
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	240 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra	5 g
Azúcares	23 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: Greater Chicago Food Depository

PREPERACIÓN

1. Ralle el repollo y poner dentro de un plato hondo grande. Añada zanahorias, pimiento y cebolla. Ponga al lado.
2. Añada aceite, vinagre, semilla de apio, sal, mostaza en polvo y azúcar a una olla pequeña. Hierva hasta que el azúcar hasta se disuelva. Deje que enfrié un poco, y luego añadalo a la mezcla de repollo mientras esté tibio. Mezcle bien, cubra y refrigera por un noche.
3. Sirve con sus platos principales favoritos.

Apple Celery Slaw with Nuts



Scan for interactive recipe

Serves: 6
Prep: 20 minutes



INGREDIENTS

- 2 tablespoons fresh lemon juice*
- ¼ teaspoon mustard
- 2 tablespoons cooking oil
- 3 apples, diced (with peel)
- 2 large celery ribs, diced
- 2 cups cabbage, shredded
- ¼ cup nuts, chopped
- Parsley, minced (optional)

DIRECTIONS

1. With a fork, whisk the juice or vinegar with the mustard in a large bowl.
2. Add the oil in a stream, whisking until blended.
3. Add apples, celery, and cabbage and toss.
4. Just before serving, sprinkle with nuts and parsley.

*Substitutions

2 tablespoons fresh lemon juice → 1 tablespoon apple cider vinegar

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 cup</i>	
Total calories	123
Total fat	7 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	24 mg
Carbohydrates	15 g
Fiber	4 g
Sugars	10 g
Protein	3 g

Notes:

- Add green onion or toasted nuts for extra flavor.

Recipe source: Leah's Pantry

Apple Celery Slaw with Nuts



Scan for interactive recipe

Serves: 6
Prep: 20 minutes



INGREDIENTS

- 2 tablespoons fresh lemon juice*
- ¼ teaspoon mustard
- 2 tablespoons cooking oil
- 3 apples, diced (with peel)
- 2 large celery ribs, diced
- 2 cups cabbage, shredded
- ¼ cup nuts, chopped
- Parsley, minced (optional)

DIRECTIONS

1. With a fork, whisk the juice or vinegar with the mustard in a large bowl.
2. Add the oil in a stream, whisking until blended.
3. Add apples, celery, and cabbage and toss.
4. Just before serving, sprinkle with nuts and parsley.

*Substitutions

2 tablespoons fresh lemon juice → 1 tablespoon apple cider vinegar

Nutrition Information	
<i>Serving Size: 1 cup</i>	
Total calories	123
Total fat	7 g
Saturated fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	24 mg
Carbohydrates	15 g
Fiber	4 g
Sugars	10 g
Protein	3 g

Notes:

- Add green onion for toasted nuts for extra flavor.

Recipe source: Leah's Pantry

Ensalada de repollo, manzana y apio con nueces



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6
Prep: 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas jugo de lima fresco*
- ¼ cucharadita mostaza
- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 3 manzanas, cortadas en cubos (con piel)
- 2 ramas apio grandes, picados en cuadritos
- 2 tazas repollo, rallado
- ¼ taza nueces, picadas
- Perejil picado (opcional)



PREPERACIÓN

1. Con un tenedor, bate el jugo de lima con la mostaza en un tazón grande.
2. Agregue el aceite en un chorrito, batiendo hasta que se integre.
3. Agregue manzana, apio, col, y revuelva.
4. Justo antes de servir, espolvorear con las nueces y el perejil.

*Sustituciones

2 cucharadas jugo de limón → 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

Notas:

- Agregar cebolla verde o nueces tostadas para más sabor.

Información Nutricional	
Porción: 1 taza	
Calorías totales	123
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	24 mg
Carbohidratos	15 g
Fibra	4 g
Azucares	10 g
Proteína	3 g

Fuente de receta: Leah's Pantry

Ensalada de repollo, manzana y apio con nueces



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6
Prep: 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas jugo de lima fresco*
- ¼ cucharadita mostaza
- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 3 manzanas, cortadas en cubos (con piel)
- 2 ramas apio grandes, picados en cuadritos
- 2 tazas repollo, rallado
- ¼ taza nueces, picadas
- Perejil picado (opcional)



PREPERACIÓN

1. Con un tenedor, bate el jugo de lima con la mostaza en un tazón grande.
2. Agregue el aceite en un chorrito, batiendo hasta que se integre.
3. Agregue manzana, apio, col, y revuelva.
4. Justo antes de servir, espolvorear con las nueces y el perejil.

*Sustituciones

2 cucharadas jugo de limón → 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

Notas:

- Agregar cebolla verde o nueces tostadas para más sabor.

Información Nutricional	
Porción: 1 taza	
Calorías totales	123
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	24 mg
Carbohidratos	15 g
Fibra	4 g
Azucares	10 g
Proteína	3 g

Fuente de receta: Leah's Pantry