

Fun Fact about Cabbage

Did You Know?



The cabbage is a member of the Brassicaceae (mustard) family; its cousins are kale, broccoli, Brussels sprouts, kohlrabi, napa cabbage, turnip, and rutabaga, horseradish, radish, and white mustard.

Dato interesante sobre el repollo

¿Sabías?



El repollo es parte de la familia Brassicaceae (mostaza); sus parientes son la col rizada, el brócoli, las coles de Bruselas, el colinabo, el repollo napa, el nabo sueco, el rábano picante, el rábano y la mostaza blanca.

Why is cabbage healthy? ¿Por qué el repollo es saludable?

Cabbage is a vegetable that is low in calories and high in nutrients.

La col es una verdura baja en calorías y alta en nutrientes.

Antioxidants that help protect the body's cells from damage.



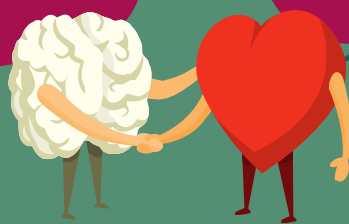
Antioxidantes que ayudan a proteger las células del cuerpo del daño.

High fiber content helps with cholesterol, constipation and weight management.



El alto contenido de fibra ayuda con el colesterol, el estreñimiento y el control del peso.

Promotes heart and brain health with its potassium, fiber, vitamin B6, and folate content.



Promueve la salud del corazón y el cerebro gracias a su contenido de potasio, fibra, vitamina B6 y folato.



Coleslaw Waldorf Salad



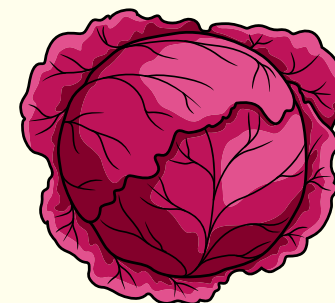
Coleslaw Waldorf Salad Recipe: How to Make It ([tasteofhome.com](https://www.tasteofhome.com))



Ingredients:

8 cups shredded cabbage, any
1 cup vanilla yogurt
1/2 cup mayonnaise
1/4 cup orange juice
2 tablespoons cider vinegar
2 large red apples, chopped

2 cups green grapes, halved
2 celery ribs, thinly sliced
3/4 cup chopped walnuts
1/2 cup golden raisins
1/2 cup chopped dried
apricots



Directions:

1. Place cabbage in a large bowl. In another bowl, whisk yogurt, mayonnaise, orange juice and vinegar until combined. Pour over cabbage; toss to coat. Stir in remaining ingredients. Refrigerate until serving.

Some other ways to prepare cabbage are steaming, boiling, braising, stewing, sautéing, etc. Pickling is a way of preserving cabbage.



Ensalada Waldorf de col



Coleslaw Waldorf Salad Recipe: How to Make It (tasteofhome.com)



Ingredientes:

8 tazas de repollo rallado,
cualquiera
1 taza de yogur de vainilla
1/2 taza de mayonesa
1/4 taza de jugo de naranja
2 cucharadas de vinagre de
sidra
2 manzanas rojas grandes,
picadas

2 tazas de uvas verdes,
partidas a la mitad
2 costillas de apio, en rodajas
finas
3/4 taza de nueces picadas
1/2 taza de pasas doradas
1/2 taza de albaricoques secos
picados



Direcciones:

1. Coloque el repollo en un tazón grande. En otro tazón, mezcle el yogur, la mayonesa, el jugo de naranja y el vinagre hasta que se mezclen. Vierta sobre el repollo; revuelva para cubrir. Agregue los ingredientes restantes. Refrigerar hasta servir.

Algunas otras formas de preparar el repollo son al vapor, hervidas, estofadas, guisadas, salteadas, etc. El encurtido es una forma de conservar el repollo.