

# Repollo

El repollo se originó hace casi 2000 años en la región mediterránea. Hay muchos tipos de repollo cultivados en el mundo. Las variedades de repollo incluyen el repollo rojo, el bok choy y el repollo napa, entre otras variedades.



## ¿POR QUÉ DEBERÍA COMER ESTO?

El repollo es rico en vitamina C, que ayuda a curar cortes y heridas. También es una buena fuente de fibra, que ayuda a mantener la función intestinal.

## HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

Elija cabezas de repollo firmes que tengan hojas brillantes de color verde claro y que no estén dañadas. El extremo del tallo debe verse sano, recortado y no seco ni partido.

## ALMACENAMIENTO ADECUADO

Guarde la cabeza de repollo sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por una semana. Una vez que haya cortado la cabeza de repollo, coloque el resto en una bolsa de plástico y utilícelo dentro de uno o dos días.

## ¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA 			X	X	X				X	X	X	X
MERCADO 						X	X	X	X	X	X	

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

## ¿CÓMO PODRÍA USAR ESTO?

- Agregue repollo a su ensalada
- Use repollo verde y rojo en una ensalada de col
- Pruebe el repollo al vapor, hervido, en el microondas o salteado
- Añada a los platos de pasta
- Agréguelo a sopas o guisos caseros
- Intente agregar repollo a una cacerola
- Cree una cena tradicional polaca llamada Golumpki, que es carne de res o cerdo molida envuelta en hojas de col