



## Salteado de pollo y repollo

- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 1 cucharada de aceite
- 1 1/2 taza de repollo rebanado
- 1-2 cucharas de almidón de maíz
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 taza de agua
- 1-2 cucharadas de salsa de soja

1. Corte la pechuga de pollo en tiras. Saltéela en aceite, a fuego medio, dándole vueltas constantemente hasta que esté apenas dorada.
2. Agregue el repollo; cocine 2 minutos hasta que el repollo esté tierno y crocante.
3. En un bol, mezcle el almidón de maíz y los condimentos. Agregue agua y salsa de soja, y mezcle hasta que esté suave.
4. Vierta sobre el pollo, revuelva suavemente y cocine hasta que espese y los trozos estén cubiertos.



**ENERGIZE YOUR LIFE**  
**EAT HEALTHY BE ACTIVE**

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de la Granja:

## Repollo (col)

*verde claro, colorado, col rizada de Milán (Savoy), Bok choy*



**Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros para WIC y Adultos Mayores de Washington**

*¡Facilitando agregar frutas y verduras frescas a su dieta, mientras apoyamos a los granjeros locales!*

## Selección y Preparación

- ◆ Elija repollos firmes, pesados, sin hojas amarillentas, grietas ni partes blandas.
- ◆ Las hojas deben ser compactas y lisas en repollos verde claro y colorados, pero las hojas del repollo Savoy deben ser rizadas y menos compactas.
- ◆ El repollo debe conservarse en el refrigerador y usarse en 2 semanas.
- ◆ Lávelo bien y quite las hojas marchitas antes de usarlo.
- ◆ EL repollo verde claro, el colorado y la col rizada de Milán son excelentes picados y agregados en ensaladas.
- ◆ Todos los repollos se cocinan fácilmente al vapor, salteados o hervidos. Las rebanadas o tajadas se cocinan en 6 a 12 minutos.
- ◆ Píquelo o córtelo para agregarlo a sopas y estofados, para dar sabor y aumentarlos.



## Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de repollo picado

Cantidad por porción

Calorías: 10

	% Valor diario
<b>Grasa total 0 g</b>	<b>0%</b>
Grasa saturada 0 g	0%
<b>Sodio 10 mg</b>	<b>0%</b>
<b>Total de carbohidratos 2 g</b>	<b>1%</b>
Fibra dietética 1 g	4%
Azúcares 1 g	
<b>Proteínas 1 g</b>	
Vitamina A	<b>2%</b>
Vitamina C	<b>25%</b>
Calcio	<b>2%</b>
Hierro	<b>2%</b>
Folato 19 mcg	<b>5%</b>
Potasio 109 mg	

## Nutrientes clave

- ❖ **Vitamina C** - para encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **Folato** - para ayudar a conservar sanos el corazón y la sangre.
- ❖ **Potasio** – para mantener niveles de presión sanguínea normales.
- ❖ **Fitonutrientes** - los fitonutrientes que se encuentran en el repollo y demás miembros de la familia de vegetales crucíferos ayudan a reducir el riesgo de cáncer. Otros vegetales crucíferos incluyen brócoli, coliflor, col rizada, bok choy y rabanitos.

## Sopa de verduras alemana

- 1 hueso para sopa mediano
- 1 taza de tomates, 1 de repollo y 1 de frijoles blancos
- 1 nabo o papa pequeña en cubos
- 1/2 taza de zanahorias en cubos
- 1/2 taza de cebollas en cubos
- 1 cucharada de harina
- 1/2 taza de leche descremada



Lave bien el hueso. Cúbralo con agua fría y hiérvalo durante una hora. Quite la grasa y agregue las verduras. Mezcle la harina con la leche y agregue a la sopa. Condimente con sal y pimienta a gusto. Cocine a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas, de 30 a 40 minutos. Revuelva a menudo para evitar que la leche se queme. Sirva caliente.