

Cabbage



Nutrition Facts:

Cabbage is high in vitamin C which helps heal cuts and wounds and keeps teeth and gums healthy.

Cabbage is a good source of fiber which helps reduce blood cholesterol levels and may lower the risk of heart disease.

Selection:

Cabbage may be red or green.

Choose cabbage that has crisp-looking, tightly-packed leaves.

Cabbage should be firm and heavy for its size.

Storage:

Keep cabbage in the refrigerator crisper drawer and use within 3 weeks.

Preparation:

Wash cabbage well in cold water.

Discard outer leaves of cabbage.

Cut cabbage into shreds or wedges. Only cut what you will use and refrigerate the rest for later use.

Serving ideas:

Add shredded raw cabbage to a salad.

To cook, place large pieces of cabbage in a saucepan or pot in 1 inch of cold water and cook over medium heat 10-15 minutes, or until tender. (Shredded cabbage cooks in 3-10 minutes.)

Recipe: Chicken Cabbage Stir Fry

Ingredients

- 3 chicken breast halves, boneless and skinless
- 1 teaspoon vegetable oil
- 3 cups green cabbage, cut into ½ inch slices
- 1 Tablespoon cornstarch
- ¼ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon ground ginger
- ½ cup water
- 1 Tablespoon soy sauce

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Cut chicken breast halves into strips.
3. Heat oil in a non-stick frying pan.
4. Add chicken strips and stir-fry over moderately high heat, turning pieces constantly until lightly browned (about 2-3 minutes).
5. Add cabbage; stir-fry 2 minutes or until cabbage is crisp tender.
6. Mix cornstarch and seasonings; add to water and soy sauce, mixing until smooth.
7. Stir into chicken mixture.
8. Cook until thickened and pieces are coated, about 1 minute.
9. Serve hot.

Makes 4 servings

Nutrition information per serving: Calories, 140; carbohydrate, 7 gm; protein, 21 gm; total fat, 2 gm; saturated fat, 0 gm; trans fat, 0 gm; cholesterol, 50 mg; fiber 2 gm; sodium, 400 mg; calcium, 52 mg; folate, 3 mcg; iron, 1 mg; percent calories from fat, 15%.



This material was funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program. The Supplemental Nutrition Assistance program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-352-8401. This institution is an equal opportunity provider and employer. ADHS 5/09



Col o repollo



Datos de Nutrición:

La col o repollo tiene alto contenido de vitamina C que ayuda a sanar cortadas y heridas y mantiene los dientes y encías sanos.

La col es buena fuente de fibra que ayuda reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Selección:

La col puede ser roja o verde.

Escoja la col o repollo que se vea más crujiente y con las hojas más pegadas.

La col debe estar firme y pesada para su tamaño.

Para almacenar:

Mantenga la col en el compartimento de las verduras del refrigerador y úselo en las siguientes 3 semanas.

Preparación:

Lave bien la col en agua fría.

Quite las hojas exteriores de la col.

Corte la col en tiras o cuñas. Solamente corte lo que va a usar y refrigere el resto para usarlo después.

Ideas para servir:

Agregue la col rallada cruda a la ensalada.

Para cocinar, coloque piezas grandes de la col en una cacerola u olla en una pulgada de agua fría y cocine a fuego medio de 10 a 15 minutos o hasta que esté blanda. (La col rallada se cocina de 3 a 10 minutos.)

Receta: Pollo y Col Fritos

Ingredientes

- 3 pechugas de pollo en mitades, sin hueso y sin piel
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 3 tazas de col verde, cortada en rebanadas de ½ pulgada
- 1 cucharada de maicena
- ¼ de cucharadita de polvo de ajo
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ½ taza de agua
- 1 cucharada salsa de soya

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte las mitades de pechugas de pollo en tiras.
3. Caliente el aceite en un sartén que no se pegue.
4. Agregue las tiras de pollo y fría a fuego alto moderado, volteando constantemente las piezas hasta que se doren ligeramente (como unos 2 ó 3 minutos).
5. Agregue la col o repollo; fría 2 minutos o hasta que la col esté blanda.
6. Mezcle la maicena y sazónadores; agregue el agua y la salsa de soya, mezcle hasta que esté suave.
7. Agregue a la mezcla de pollo.
8. Cocine hasta que espese y las piezas estén cubiertas, como por 1 minuto.
9. Sirva caliente.

4 porciones

Información de nutrición por porción: 140 calorías, 7 gm de carbohidratos, 21 gm de proteína, 2 gm de grasa total, 0 gm grasa saturada, 0 gm de grasa artificial, 50 mg de colesterol, 2 gm de fibra, 400 mg de sodio, 52 mg de calcio, 3 mcg ácido fólico, 1 mg de hierro y 15% de calorías de grasa.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. ADHS 5/09

