

# 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

