PRODUCE PRESCRIPTION

Cabbage

Southern Cooked Cabbage

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 head cabbage, chopped
- 1 ½ cups broth
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper

Prep time: 10 minutes
Cooking time: 15 minutes
Makes 4-6 side servings

Directions

1. In a large pot, heat the oil. Add remaining ingredients and stir.
2. Bring to a boil. Then, immediately reduce heat to a simmer and cover.
3. Simmer for 12 to 15 minutes or until cabbage is tender.

Recipe adapted from Alabama Cooperative Extension System

Choosing

Choose cabbage heads that are firm and dense with shiny, crisp, colorful leaves free of cracks, bruises, and blemishes.

Preparing

Cabbage can be eaten raw or cooked; cooking it just until tender-crisp preserves the most nutrients and flavor. Remove the outer leaves, then cut the head into any size, slicing through the heart and stem first so any unused portion stays intact (store it cool and moist for later use). If the cabbage has wilted, freshen it in cold water before cooking. To preserve it longer, try making sauerkraut.

Storing

Store a whole head in a plastic bag in the crisper for 1–2 weeks. A cut portion should be wrapped tightly in plastic and refrigerated, then used within a couple of days, since cut cabbage loses vitamin C quickly.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

This institution is an equal opportunity provider.

PRODUCE Rx PRESCRIPTION

Repollo

Col Cocida al Estilo Sureño

Ingredientes

- 2 cda.s de aceite
- 1 repollo, picado
- 1 ½ tz. de caldo
- ½ cdta. de sal
- ½ cdta de pimienta

Direcciones

1. En una olla grande, calienta el aceite. Agrega el resto de los ingredientes y revuelve.
2. Llevar a ebullición. A continuación, reducir inmediatamente el fuego a fuego lento y tapar.
3. Cocine a fuego lento durante 12 a 15 minutos o hasta que el repollo esté tierno.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos
Rinde de 4 a 6 porciones como acompañamiento.

Receta adaptada de Alabama Cooperative Extension System

Eligiendo

Elija repollos firmes y compactos, con hojas brillantes, crujientes y de buen color, libres de grietas, magulladuras o manchas.

Preparando

El repollo puede consumirse crudo o cocido; cocinarlo hasta que esté tierno pero aún crujiente permite conservar mejor sus nutrientes y sabor. Retire las hojas exteriores y corte la pieza al tamaño deseado; comience cortando a través del corazón y el tallo para mantener intacta la parte que no vaya a utilizar (consérvela en un lugar fresco y húmedo para usarla más tarde). Si el repollo se ha marchitado, refrésquelo en agua fría antes de cocinarlo. Para conservarlo por más tiempo, puede preparar chucrut.

Guardando

Guarde la pieza entera en una bolsa de plástico dentro del cajón de las verduras del refrigerador durante 1 o 2 semanas. Si ha cortado una parte, envuélvala bien en plástico, refrigérela y consúmala en un par de días, ya que el repollo cortado pierde vitamina C rápidamente.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.