



presenta

Gustos de Jersey!

Una celebración durante todo el año de las frutas y vegetales del estado del jardín



REPOLLO

#JerseyTastes
www.farmtoschool.nj.gov



GUSTOS DE JERSEY

COSECHA DEL MES

DICIEMBRE 2017

¿Sabías que?

Media taza de repollo proporciona 45% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C

New Jersey ocupa el 9° lugar en producción de repollo en los Estados Unidos. Aquí están nuestros favoritos:



La variedad más común, **repollo verde**, es redonda con hojas gruesas de color verde pálido. Tiene una textura de goma cuando está cruda, por lo que se come mejor cocida.

Similar al repollo verde en tamaño y forma, el **repollo rojo** tiene hojas gruesas de color púrpura rojizo oscuro. También tiene un sabor más profundo y terroso.



El **repollo chino** o **Napa** tiene una forma alargada y alargada. Tiene tallos blancos gruesos con hojas amarillas y verdes pálidas. El repollo chino es suave en sabor cuando está crudo, pero se vuelve más dulce cuando se cocina. A menudo se usa en la cocina asiática.

El **repollo Savoy** es similar a la col verde, pero tiene hojas verde oscuro que están profundamente arrugadas. Tiene un sabor suave.



Bok choy tiene tallos blancos crujientes y hojas tiernas de color verde oscuro. Tiene un sabor similar a la espinaca. A menudo se usa en cocinas asiáticas, como sopas y salteados.



SOPA DE REPOLLO VEGANA

PORCIONES: **8**

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: **1 TAZA**

TIEMPO DE COCINAR: **30 MINUTOS**

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 tallos de apio, picados
- 2 cebollas verdes, picadas
- 2 zanahorias, cortadas en círculos
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 cucharadita de hojuelas de perejil
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 libra de repollo verde, picado
- 2 cuartos de agua o caldo de vegetales
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal



Direcciones

1. Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio alto. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté suave, aproximadamente 4 minutos.
2. Agregar ajo, apio, cebollas verdes, cocine por 2 minutos, revolver constantemente. Agregar las zanahorias, el tomillo, el perejil, la albahaca y el repollo.
3. Cocinar por otros 2 minutos. Agregar agua o caldo, laurel, pimentón y sal.
4. Cubrir la olla y llevar a ebullición. Reducir el fuego a fuego lento durante 20-30 minutos. ¡Servir!

Receta de healthiersteps.com



HISTORIA DE REPOLLO

- 📖 El primero repollo en América fue traída de Europa por un explorador francés llamado Jacques Cartier en 1541.
- 📖 En el este, el repollo se ha cultivado desde 4000 aC en el norte de China.
- 📖 Los antiguos romanos consideraban el repollo como un alimento de lujo y muchos lo consideraban mejor que todos los otros vegetales. También lo usaron con fines medicinales para aliviar la gota, los dolores de cabeza y la ingestión de veneno.
- 📖 Chucrut, o repollo fermentado en rodajas finas, se originó en el norte de China y fue introducido en Europa por las tribus migratorias.

DATOS DE SALUD

- 🔗 El repollo es una gran fuente de vitaminas K y C, fibra y ácido fólico.
- 🔗 El repollo es bueno para la salud digestiva, reduce el colesterol y proporciona beneficios antiinflamatorios.
- 🔗 El repollo está relacionado con el brócoli, la coliflor y las coles de Bruselas

CONSEJOS DE REPOLLO

- 🗨 El repollo entero debe almacenarse en una bolsa de plástico en el cajón del refrigerador por hasta 1 semana
- 🗨 Elegir un repollo que sea firme y compacto. Deben ser pesados para su tamaño.

6 CONSEJOS PARA MANTENERSE SALUDABLE durante la temporada de invierno

1. PERMANECER ACTIVO

Encontrar formas divertidas de mantenerse activo, como bailar con su música favorita. Obtener al menos 2½ horas de actividad por semana. Los niños y adolescentes deben estar activos durante al menos 1 hora por día. ¡Jugar deportes o juegos bajo techo!



2. COMER EN MODERACIÓN

Con equilibrio y moderación, todos pueden disfrutar de la temporada de invierno de una manera saludable. Elegir frutas frescas como un dulce y festivo sustituto de dulces y postres poco saludables. Practicar el control de la porción para evitar comer en exceso.



3. LAVAR LAS MANOS

Mantener las manos limpias es uno de los pasos más importantes que puede tomar para evitar enfermarse y propagar gérmenes a otras personas. Lavar las manos con jabón y agua caliente limpia y frotar las manos durante 20 segundos.



4. ¡DISFRUTAR!

Aliviar el estrés relajándose y haciendo sus actividades favoritas. Leer un libro o ver una película de temporada favorita con la familia. Estar activo también es una excelente manera de reducir el estrés. ¡Probar yoga o ir a correr!



5. DORMIR LO SUFICIENTE

¡Estar bien descansado es una medicina preventiva! Dormir lo suficiente es una de las mejores defensas contra enfermarse. Hacer esto estableciendo una rutina de acostarse. Evitar usar dispositivos de pantalla o teléfonos inteligentes en la cama. Acostarse a la misma hora todas las noches.



6. PERDER CALORÍAS DE LIQUIDO

¡Mantener hidratado con agua! Limitar de calorías adicionales de chocolate caliente, lattes endulzados, bebidas mezcladas, refrescos y otras bebidas de temporada. Ordenar bebidas pequeñas cuando salga a cenar.

