



# Food Explorer Discovery...

# Cabbage

Cabbage is a great buy! Green or red, cabbage is high in vitamin C and other compounds that protect your health.

## PICK OF THE CROP:

Choose cabbage heads that are heavy and solid, with leaves tightly-packed.

Look for good color and stems that are not dried out or split. Don't wash or cut your cabbage until you are ready to use it. Cutting or shredding cabbage can make it lose some of its vitamin C. Store cabbage heads in plastic bags in the refrigerator. Store leftover cut cabbage in the same way but once it's cut, use it within 1 or 2 days.

## FUN FACTS:

- In September, 2012, a farmer from Palmer, Alaska, showed the largest cabbage ever grown. It weighed 128 pounds and had leaves about 5 feet wide.
- Babe Ruth wore a cabbage leaf under his cap during baseball games to stay cool.
- Sauerkraut is pickled cabbage.
- Cabbage grows quickly. One acre of cabbages will grow more vegetables to eat than any other plant.
- Americans often celebrate St. Patrick's Day with corned beef and cabbage. But before coming to America, most Irish could not afford beef at all. The Irish immigrants made the meal popular when they found they could buy beef more easily here.

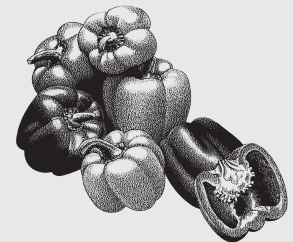
## A yummy & healthy **RECIPE!**

### Autumn Stir Fry

Serves 12

2 tablespoons vegetable or peanut oil  
1 pound zucchini, sliced  
2 large sweet red peppers, diced  
2 large sweet green peppers, diced  
2 large carrots, sliced  
2 cups red or green cabbage, sliced  
4 teaspoons cider vinegar or rice vinegar  
Salt and pepper to taste

1. Wash and prepare vegetables.
2. Place a large skillet over medium heat. Add the oil and heat until hot.
3. Add zucchini, peppers, and carrots. Stir and cook the vegetables for about 5 minutes.
4. Add cabbage, vinegar, salt and pepper. Cook for about 5 minutes longer, or until the vegetables are tender and crisp.



**Nutrition Facts:** Serving size: 1 cup; Calories: 60; Fruits and Vegetables: 1 cup; Fat: 3 g; Fiber: 2 g; Sodium: 30 mg

Source: UMass Extension Nutrition Education Program.

## MORE MATTERS! Fruit and Veggie Tips for Parents:

- Design your own coleslaw. Shredded cabbage goes well with all kinds of salad ingredients, from tart to sweet. Make a tart coleslaw with shredded cabbage, carrots, onions, peppers, and a sweet and sour vinegar and oil dressing. Or make a sweeter coleslaw by mixing shredded cabbage with carrots and fruit such as chopped apples, raisins, canned pineapple, low-fat lemon yogurt, and a dab of light mayonnaise.
- Spread a raw cabbage leaf with peanut butter or light cream cheese and roll it up for a snack.
- Red cabbage can add great color and crunch to vegetable salads.
- Add cabbage to soups or steam it as a side dish.

This material was provided by the UMass Extension Nutrition Education Program with funding from USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). 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, contact the Massachusetts Department of Transitional Assistance at 1-866-950-3663. This institution is an equal opportunity provider and employer. REV 9/15 (series 2) - Spanish

# Explorar descubrimiento de Alimentos...



## Col

### LO MEJOR DE LA COSECHA:

Escoja cabezas de col que son pesados y sólidos, con hojas herméticamente envasados. Busque un buen color y fíjese que los tallos no estén secos ni partidos. No lave ni corte su col hasta que esté listo para utilizarla. Cortar o picar la col podría hacerle perder algo de la vitamina C que contiene. Almacene las cabezas de col en fundas plásticas en el refrigerador. Almacene la col cortada o picada de la misma manera, pero utilícela dentro de uno o dos días.

¡La col es una excelente compra! Sea roja o verde, la col es una gran fuente de vitamina C y otros componentes que protegen su salud.

### DATOS CURIOSOS:

- En Septiembre del 2012, un granjero de Palmer, Alaska, cosechó la col más grande jamás cultivada. Pesó 138 libras y tenía hojas de 5 pies de ancho.
- Babe Ruth colocaba una hoja de col bajo su gorro durante sus partidos para mantenerse fresco.
- El chucrut (sauerkraut) es col encurtida.
- La col crece rápido. Un acre de col genera más verduras para consumir que cualquier otra planta.
- Los norteamericanos generalmente celebran el día de San Patricio con carne salada y col. Pero antes de llegar a América, la mayoría de irlandeses no podían darse el lujo de comer carne. Los irlandeses popularizaron este plato una vez que vieron que era más asequible comprar carne aquí.

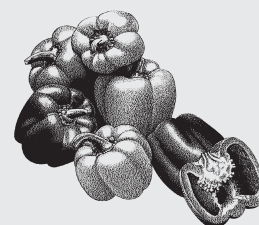
¡Una **RECETA** rica y saludable para probar!

## Salteado de Otoño

Porciones: 12

2 cucharadas de aceite vegetal o aceite de maní  
1 libra de zucchini rebanado  
2 pimientos dulces rojos grandes picados  
2 pimientos dulces verdes grandes picados  
2 zanahorias grandes picadas  
2 tazas de col roja o verde picada  
4 cucharaditas de vinagre de cidra o vinagre de arroz  
Sal y pimienta al gusto

1. Lave y prepare las verduras.
2. Coloque un sartén grande sobre fuego medio. Añada el aceite y espere hasta que caliente.
3. Añada el zucchini, los pimientos y las zanahorias. Mueva y cocine las verduras a temperatura media durante 5 minutos.
4. Añada el repollo, vinagre, sal y pimienta. Añada los calabacines, pimientos y zanahorias. Cocine alrededor de 5 minutos adicionales, o hasta que los vegetales estén tiernos y crujientes.



**Datos Nutricionales:** tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 60; frutas y verduras: 1 taza; grasa: 3 g.; fibra: 2 g; sodio: 30 mg

Fuente: Programa Educativo de Nutrición, Extensión de UMass.

## ¡CUANTO MÁS MEJOR! Consejos para padres sobre frutas y vegetales:

- Diseñe su propia ensalada de col (coleslaw). La col rallada va muy bien con todo tipo de ingredientes de ensalada, sean agrios o dulces. Haga una ensalada de col agria con col rallada, zanahorias, cebollas, pimientos, y aderezo de vinagre y aceite agridulce. O haga una ensalada de col más dulce mezclando col rallada con frutas picadas como manzanas, pasas, piña enlatada, yogurt descremado de limón, y una gota de mayonesa baja en grasas.
- Unte mantequilla de maní o queso crema bajo en grasas en una hoja de col y enróllela para obtener un entremés.
- La col roja puede añadir gran colorido y hacer que las ensaladas sean más crujientes.
- Añada col a las sopas o cocínela al vapor como acompañante.