

# REPOLLO



El boletín Nebraska Harvest of the Month destaca el repollo cultivado localmente. ¡Tu escuela preparará recetas con repollo como parte del programa de comidas escolares este mes!

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, Y COCINA

- Elige repollo con hojas crujientes y compactas. Evita las hojas blandas, amarillas o marrones. Un buen repollo debe sentirse pesado para su tamaño.
- Mantén el repollo entero hasta que vayas a usarlo. Cuando se corta el repollo, comienza a perder su vitamina C. ¡Guárdalo en el cajón de verduras de tu refrigerador durante un par de semanas!
- Rocía un poco de aceite de oliva, pimienta negra y ajo picado sobre la col asada y cortada en trozos.
- Intenta agregar repollo a ensaladas, sopas y guisos.

## DATO DE NUTRICIÓN

El repollo se ha considerado rico en nutrientes durante siglos, y recientemente se descubrió que también previene enfermedades. ¡Y además es rico en vitamina C!

## DISPONIBILIDAD TEMPORAL



## REPOLLO GUISADO

### Ingredientes:

- 1 repollo mediano, cortado en rodajas
- 1/4 taza de aceite de oliva o mantequilla
- 1 cebolla grande, picada
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 zanahoria grande, cortada en trozos de 1/4"
- Sal y pimienta al gusto

### Direcciones:

1. Precalienta el horno a 325°Fahrenheit.
2. Coloca las rodajas de repollo en una fuente grande para horno engrasada. Espolvorea zanahorias y cebollas por encima.
3. Agrega el caldo de pollo sobre las verduras. Rocía aceite o mantequilla sobre las verduras y el caldo. Sazona con sal y pimienta.
4. Cubre con papel aluminio y hornea durante 1 a 2 horas. Después de la primera hora, voltear con cuidado las rodajas de repollo con pinzas. Asegúrate de volver a colocar el papel aluminio después de dar vuelta las rodajas de repollo.
5. Cuando el repollo esté tierno, desecha el papel de aluminio y aumenta el fuego a 400°F. Asa durante 15 minutos o hasta que los bordes del repollo comiencen a dorarse. Sirve caliente. ¡Disfruta!



## APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.





## EXPERIMENTO DE ARTE CON REPOLLO

Requiere 24 horas de tiempo de preparación.

1. Pica una cabeza de repollo morado e hiérvolo en el fuego durante unos 15 minutos. (Puedes usar el repollo cocido en sopa o hacer una cazuela que requiera repollo cocido).
2. Escurre el repollo en un colador, reservando todo el líquido. Vuelve a escurrir el líquido morado resultante para eliminar los restos de repollo que flotan.
3. Obtendrás un líquido morado. Transfiérela a un molde de 9 x 12. Una vez que se enfríe, usa agua de repollo y remoja hojas de papel gruesas, como papel de acuarela, durante la noche.
4. Retira el papel del agua al día siguiente y déjalo secar completamente.
5. Una vez que tengas tu papel 'mágico', ¡es hora de comenzar a pintar! El repollo rojo puede indicar el pH de una sustancia, como si es ácida o alcalina.
6. Coloca pequeños tazones con platos de los siguientes líquidos: vinagre, jugo de limón, bicarbonato de sodio + agua y detergente para ropa. ¡Estos diferentes líquidos, al pintarlos sobre el papel empapado en agua de repollo lombarda, reaccionarán con el papel y adquirirán un color sorpresa! Los ácidos se volverán rojos y las bases se volverán verde azuladas.
7. ¡Pinta con estos líquidos y explora los diferentes colores!

Fuente: [www.funlittles.com/art-activities-for-kids-red-cabbage-art](http://www.funlittles.com/art-activities-for-kids-red-cabbage-art)

