

Jambalaya de Repollo

1 lb. carne molida de res
1 1/2 tazas apio picado
1 1/2 tazas cebolla picada
2 dientes ajo, picado

1 paquete (13 onzas) salchichas ahumadas, en rebanadas
1 cabeza mediana repollo, picado (como 10 tazas)

1 lata (14.5 onzas) tomates cubados
2 tazas agua
1 taza arroz integral
1 cucharada ajo en polvo
1 cucharada condimento estilo "Cajún"

Caliente una olla mediana en fuego medio. **Agregue** la carne molida y **cocine** hasta que empiece a dorar, alrededor de 6 minutos. **Agregue** el apio y **cocine** durante 2 minutos. **Agregue** la cebolla y el ajo, y **cocine** 4 minutos mientras remueve. **Agregue** la salchicha ahumada y

cocine 2 a 3 minutos adicionales. **Mezcle** el repollo y **cocine** hasta que se marchite, alrededor de 3 minutos. **Agregue** los tomates, agua, arroz, ajo en polvo y condimento cajún. **Hierva** y **baje** a fuego medio. **Cubra** y **cocine** a fuego lento durante 40 minutos. **Sirva** caliente.

Hace: 10 porciones de 1 taza

Análisis nutricional: 250 calorías; 8 g total grasa; 3 g grasa saturada; 60 mg de colesterol; 400 mg sodio; 26 g carbohidratos, 4 g de fibra; 6 g azúcar; 0g azúcares añadidas; 18 g proteína



Jambalaya de Repollo

1 lb. carne molida de res
1 1/2 tazas apio picado
1 1/2 tazas cebolla picada
2 dientes ajo, picado

1 paquete (13 onzas) salchichas ahumadas, en rebanadas
1 cabeza mediana repollo, picado (como 10 tazas)

1 lata (14.5 onzas) tomates cubados
2 tazas agua
1 taza arroz integral
1 cucharada ajo en polvo
1 cucharada condimento estilo "Cajún"

Caliente una olla mediana en fuego medio. **Agregue** la carne molida y **cocine** hasta que empiece a dorar, alrededor de 6 minutos. **Agregue** el apio y **cocine** durante 2 minutos. **Agregue** la cebolla y el ajo, y **cocine** 4 minutos mientras remueve. **Agregue** la salchicha ahumada y

cocine 2 a 3 minutos adicionales. **Mezcle** el repollo y **cocine** hasta que se marchite, alrededor de 3 minutos. **Agregue** los tomates, agua, arroz, ajo en polvo y condimento cajún. **Hierva** y **baje** a fuego medio. **Cubra** y **cocine** a fuego lento durante 40 minutos. **Sirva** caliente.

Hace: 10 porciones de 1 taza

Análisis nutricional: 250 calorías; 8 g total grasa; 3 g grasa saturada; 60 mg de colesterol; 400 mg sodio; 26 g carbohidratos, 4 g de fibra; 6 g azúcar; 0g azúcares añadidas; 18 g proteína



El Repollo de Kentucky

TEMPORADA: De junio a julio y de septiembre a noviembre

DATOS NUTRICIONALES: El repollo es bajo en grasas y calorías y es rico en vitamina A.

SELECCIÓN: Las hojas deben estar crujientes, libres de insectos y estado de descomposición. Evite las cabezas reventadas. Elija repollos firmes que sean pesados para su tamaño.

ALMACENAJE: Cubra ligeramente y guárdelo en el refrigerador hasta por 2 semanas. Lave justo antes de usar.

PREPARACIÓN: Deseche las hojas externas y el tallo.

Para hervir: No utilice una olla de aluminio. Corte el repollo en cuartos y hierva en agua durante 10 a 15 minutos, hasta que esté tierno. Escurre y sirva caliente.

Al vapor: Coloque el repollo (rallado, cuñas o hojas enteras) en una cesta de vapor. Cocine de 12 a 15 minutos, hasta que estén tiernos. Para sacar el sabor natural, agregue manzanas, peras, pasas, curry, alcaravea, eneldo o cebollas.

Para saltear: Ralle el repollo, y coloque en una sartén que ha sido rociado con spray o aceite de cocinar. Cocine rápidamente a fuego alto, revolviendo constantemente.

EL REPOLLO DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Noviembre 2019

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

El Repollo de Kentucky

TEMPORADA: De junio a julio y de septiembre a noviembre

DATOS NUTRICIONALES: El repollo es bajo en grasas y calorías y es rico en vitamina A.

SELECCIÓN: Las hojas deben estar crujientes, libres de insectos y estado de descomposición. Evite las cabezas reventadas. Elija repollos firmes que sean pesados para su tamaño.

ALMACENAJE: Cubra ligeramente y guárdelo en el refrigerador hasta por 2 semanas. Lave justo antes de usar.

PREPARACIÓN: Deseche las hojas externas y el tallo.

Para hervir: No utilice una olla de aluminio. Corte el repollo en cuartos y hierva en agua durante 10 a 15 minutos, hasta que esté tierno. Escurre y sirva caliente.

Al vapor: Coloque el repollo (rallado, cuñas o hojas enteras) en una cesta de vapor. Cocine de 12 a 15 minutos, hasta que estén tiernos. Para sacar el sabor natural, agregue manzanas, peras, pasas, curry, alcaravea, eneldo o cebollas.

Para saltear: Ralle el repollo, y coloque en una sartén que ha sido rociado con spray o aceite de cocinar. Cocine rápidamente a fuego alto, revolviendo constantemente.

EL REPOLLO DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Noviembre 2019

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service