

Col Napa

Puntos Claves

- Para la mejor compra, escoja el col Napa que sea crujiente, sin manchas café.
- Para preparar el col Napa, enjuague bien y corte la base gruesa.
- Para mantener fresca, refrigerar sin lavar por hasta 1 semana.
- Los coles Napa contienen vitamina C, que es bueno contra los resfriados y curar heridas.



Arroz frito con col Napa

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de vegetal
3 huevos, batidos
1 cebolla, picada
2 ajos, picados
1 zanahoria, rayada
1/2 col Napa, rayado
3 tazas de arroz integral o blanco
1 cucharada de salsa soya (salsa china)

Instrucciones:

1. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén grande a medio fuego.
2. Agregue huevos y revuelva por 1 minuto o hasta estar cocinados y dejar hacia un lado.
3. En el mismo sartén caliente 1 cucharada de aceite sobrante a medio fuego.
4. Agregue cebollas, ajo, y zanahorias. Cocine por 1 minuto revolviendo con frecuencia.
5. Añade col, arroz, salsa soya y huevos al sartén. Cocine por 2 minutos o hasta que arroz este caliente, revolviendo a menudo.
6. Refrijerar los sobrantes.

Rinde 6 porciones.

Ensalada de Col Napa

Ingredientes:

1 tomate
4 tazas de col Napa rayado
1/2 tazas de cebolla picada
2 ajos, picados
1 cucharadas de jugo de limón
1 cucharaditas de miel o azúcar
1/2 cucharaditas de mostaza
1 cucharadas de salsa soya (salsa china)
1 cucharadas de aceite de vegetal

Instrucciones:

1. Cortar el tomate por la mitad, sacar las semillas y picar.
2. En un bol grande revuelva tomate picado, col Napa y cebolla.
3. El aderezo: En un bol pequeño mezcle jugo de limón, miel, mostaza, salsa soya y aceite.
4. Añadir aderezo a los vegetales en bol grande.
5. Revolver ensalada. Disfrute!
6. Refrigerar los sobrantes.

Rinde 4 porciones.

Consejos rápidos

- El col Napa se puede llamar col Chino. Se puede sustituir por el col regular en muchos platos.
- Picar col Napa y sofreír en un sartén.
- Rayar el col Napa y agregar a las ensaladas o usar en ensalada de repollo.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumir.



This institution is an equal opportunity provider and employer. This material was funded by USDA's Food Stamp Program. The Food Stamp 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 1-800-221-5689.

Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!