



**Prueba la Cosecha del Mes
de Mayo!**

.....
Repollo (Col)
.....



Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA

Mayo 2024 Cosecha del Mes

Receta de Repollo Relleno



INGREDIENTES

- 1 cabeza de repollo pequeña

Para la salsa:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 lata de 15 oz de tomate triturado
- 1 cucharada de especias italianas
- 1 cucharadita de albahaca seca

Para el relleno:

- 1 libra de pavo molido (o proteína molida preferida)
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 huevo
- ½ cebolla picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de especias italianas
- 1 cucharadita de albahaca seca
- Sal y pimienta al gusto

PASOS

Preparando el repollo:

1. Pon a hervir agua en una olla grande.
2. Retire el corazón de una cabeza de repollo y colóquelo en la olla con agua hirviendo durante 3-5 minutos para ablandar las hojas de repollo.
3. Retire el repollo del agua y déjelo enfriar.

Preparando el relleno:

1. Para hacer el relleno, en un bol, mezcle el pavo molido, la cebolla, el ajo, el huevo y las especias hasta que estén bien combinados. Deja esto a un lado.

Cocinar la salsa:

1. En una olla a fuego medio alto, agrega aceite de oliva.
2. Agregue la cebolla y saltee durante unos 5 minutos, hasta que esté transparente.
3. Agregue el ajo picado y saltee por un minuto más, hasta que esté fragante.
4. Vierta la lata de tomate triturado, luego llene la lata hasta la mitad con agua y agréguelo también a la cacerola.
5. Sazone con especias italianas, albahaca seca, sal y pimienta.
6. Revuelva la salsa y deje que hierva a fuego lento durante unos 15 minutos.

Hacer los rollitos de repollo.

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Coloque aproximadamente 2 cucharadas de relleno en cada hoja de repollo. Meta los lados y luego enrrolle para cerrar.
3. Coloque los rollos de repollo en una cacerola, con las costuras hacia abajo.
4. Una vez que tu cacerola esté llena de rollitos de repollo, vierte la salsa de tomate sobre los rollitos.
5. Cubra bien su cacerola con papel de aluminio y colóquela en el horno para cocinar durante 1 hora.
6. Después de una hora de cocción, deje reposar los rollitos de repollo durante unos 10 minutos antes de servirlos.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



Programa de Nutrición Infantil IDEA Mayo 2024 Cosecha del Mes

Repollo (Col)

VARIETADES

Repollo Verde



Esta variedad de repollo se cultiva comercialmente, en huertos familiares, y es uno de los tipos más comunes que se encuentran en las tiendas de comestibles.



Lombarda



¡Una variedad común que se utiliza en el proceso de fermentación para crear chucrut, que está repleto de probióticos!



Bok Choy



¡Esta variedad de repollo se usa comúnmente en recetas tradicionalmente chinas como salteados!

Datos Básicos de Repollo

El repollo se descubrió originalmente en Europa y ahora se consume en todo el mundo.



Las hojas de repollo son ricas en fibra y contienen un alto contenido de agua que ayuda a la hidratación...

El repollo es una verdura crucífera. Este tipo de verduras también incluyen la col rizada, el brócoli y la coliflor.

¡El kimchi es un plato popular que utiliza repollo fermentado y condimentado.

NOTICIAS DE LAS GRANJAS IDEA

IDEA Public Schools tiene 12 granjas IDEA que trabajarán para proporcionar la cosecha del mes y otros productos de temporada a las cafeterías escolares de IDEA durante el año escolar 2024-2024



IDEA Elsa
IDEA Edgemere
IDEA Donna
IDEA Bridge

IDEA Rundberg
IDEA San Benito
IDEA Monterrey Park
IDEA Burke

IDEA Eastside
IDEA Quest
IDEA Horizon Vista
IDEA Achieve

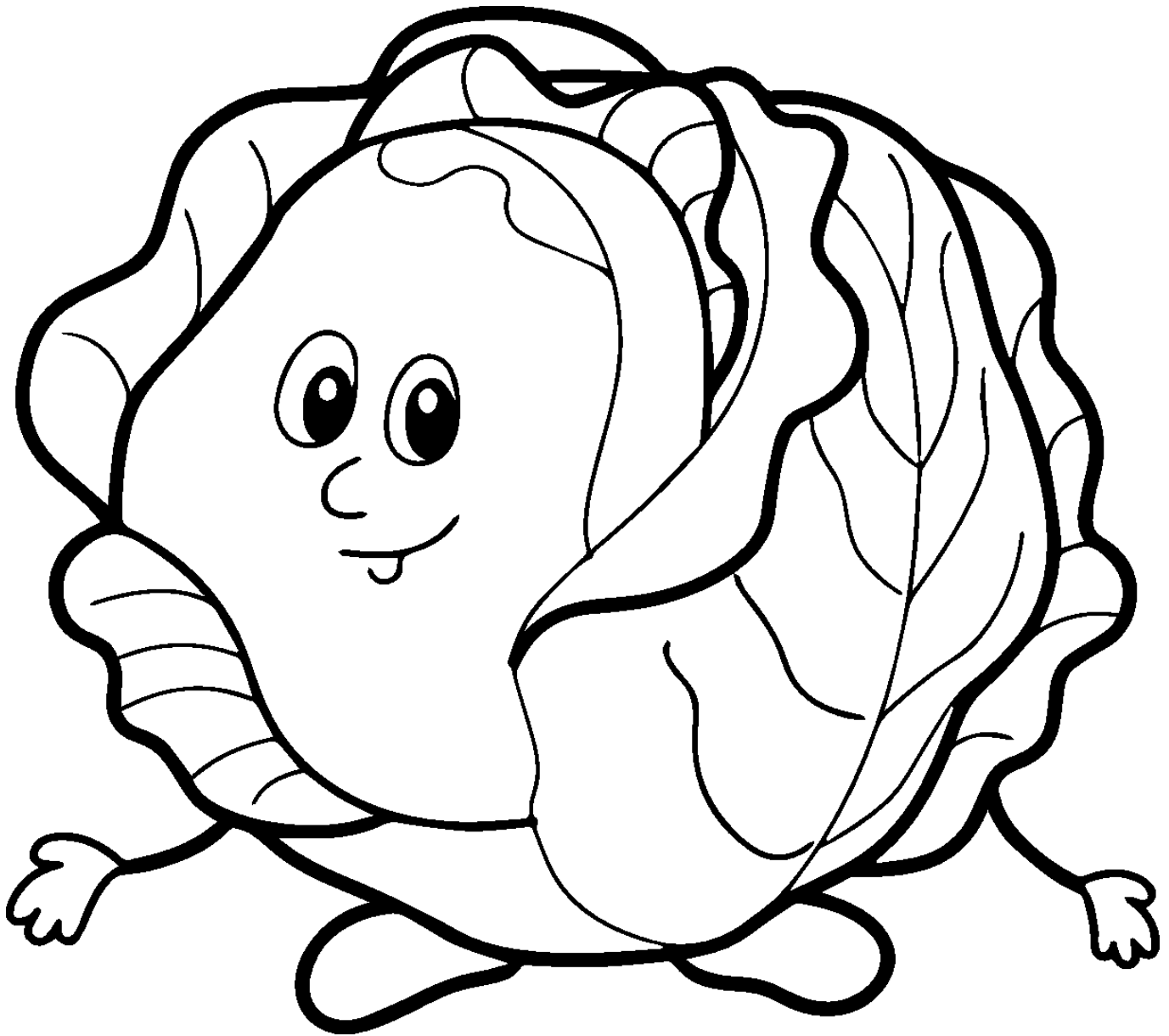


Esta institución es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.



Programa de Nutrición Infantil IDEA Mayo 2024 Cosecha del Mes

Actividad Para Colorear

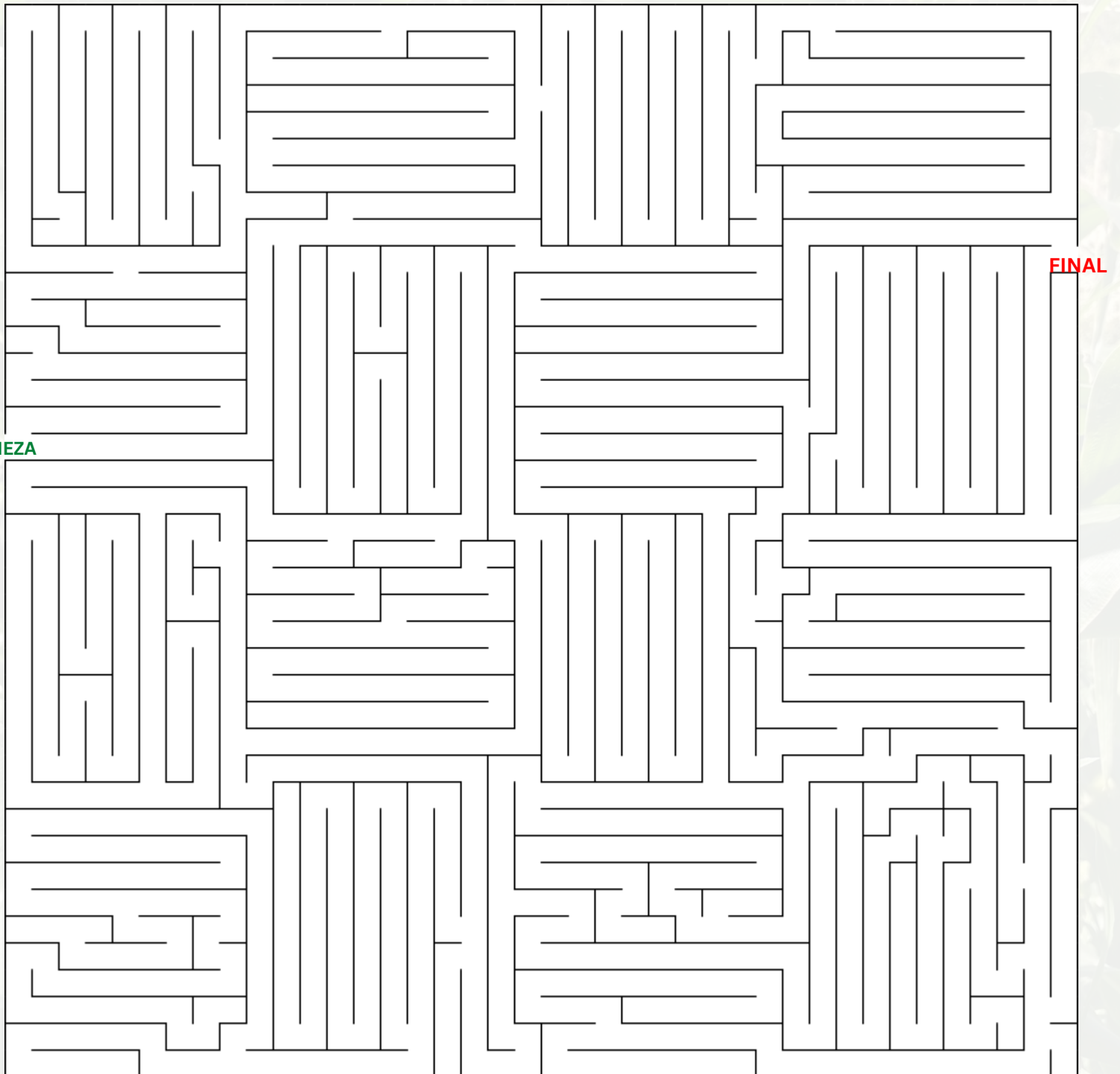




Programa de Nutrición Infantil IDEA Mayo 2024 Cosecha del Mes

Laberinto

Direcciones:
Encuentra tu camino hasta el final del laberinto.





Programa de Nutrición Infantil IDEA Mayo 2024 Cosecha del Mes

Búsqueda de palabras

Direcciones:

- Encuentra las palabras relacionadas con Repollo en el rompecabezas.
- Las palabras pueden ir en cualquier dirección y pueden compartir letras cuando se cruzan entre sí.

AGUA
COSECHA
FERMENTADO
KIMCHI

BOKCHOY
CRECER
FIBRE
MAYO

REPOLLO
CRESCO
HOJA
VERDURA

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| F | M | W | A | C | O | S | E | C | H | A | B | X | C | N |
| H | E | U | G | M | U | P | X | B | W | N | V | Q | J | A |
| E | G | R | B | P | T | W | O | K | K | A | T | Z | X | P |
| A | R | F | M | D | J | K | R | I | Y | R | R | I | H | E |
| T | F | B | T | E | C | E | G | M | H | L | X | S | M | M |
| R | F | Q | I | H | N | O | D | C | R | E | C | E | R | C |
| S | F | T | O | F | L | T | L | H | F | L | K | N | K | Q |
| O | M | Y | F | L | N | V | A | I | G | B | T | Y | F | H |
| L | I | H | O | H | F | M | Z | D | R | F | H | P | K | V |
| J | M | P | O | U | Q | Y | D | F | O | U | A | U | N | E |
| F | E | M | J | J | Q | R | V | C | Y | K | A | F | A | R |
| R | N | M | O | J | A | W | W | X | L | O | B | X | A | D |
| Z | R | V | Y | R | A | S | J | U | X | P | H | Z | A | U |
| T | Z | W | A | B | H | D | K | L | B | X | Y | D | D | R |
| J | L | S | M | C | R | E | S | P | O | O | L | W | T | A |



Programa de Nutrición Infantil IDEA Mayo 2024 Cosecha del Mes

Juego de Repollo

Direcciones:

¡Descifra las palabras relacionadas con Repollo!

Palabra revuelta

Palabra descifrada

1. UAAG
2. OKBYHOC
3. ELROPLO
4. EHOCASC
5. REERCC
6. OERPCS
7. RDEOTNAMFE
8. BRFEI
9. JAOH
10. MKIICH
11. AYOM
12. RRADUVE

CLAVE DE RESPUESTA

9. HOJA
10. KIMCHI
11. MAYO
12. VERDURA

5. CRECER
6. CRESPO
7. FERMENTADO
8. FIBRE

1. AGUA
2. BOKCHYO
3. REPOLLO
4. COSECHA

Esta institución
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades.