

# Cabbage

## How to Prepare:

Remove outer wilted leaves.

Rinse. Cut head in half lengthwise and remove core. Cut into wedges or shred.

## How to Use :

Boil, microwave, steam or stir-fry. Add to soups or salads or enjoy as a side.



## How to Store :

Cover, refrigerate unwashed for up to two weeks.

## Nutrition Facts:

Cabbage is rich in vitamin K, which helps wounds heal as well as vitamin C, which helps support immune system health.

# Repollo

## Como Preparar:

Retire las hojas exteriores marchitas. Enjuagar. Corte la cabeza por la mitad a lo largo y retire el corazón. Cortar en gajos o en tiras. Hervir, calentar en el microondas, cocinar al vapor o sofreír.

## Como Usar:

Hervir, microondas, vapor o saltear.



## Como Almacenar:

Cubra, refrigere sin lavar hasta por dos semanas.

## Datos de Nutrición:

Repollo es rico en vitamina K, que ayuda a curar las heridas, así como en vitamina C, que ayuda a mantener la salud del sistema inmunológico.