

# Bocadillos



Col o repollo: Se parece a la lechuga, pero en realidad forma parte de la familia del brócoli. Viene en variedades verde, roja y blanca, y está colmada de nutrientes. Los estudios demuestran que comer col/repollo ayuda a reducir la inflamación. La inflamación crónica puede provocar enfermedades cardíacas, artritis y diabetes tipo 2.

Encuentre más recetas en: [www.joco eats.com](http://www.joco eats.com)

## Cabbage Roll Casserole

Makes 8 Servings  
Source: [www.hhs.k-state.edu](http://www.hhs.k-state.edu)

- 1/2 libra de carne molida (baja en grasa)
- 1 cebolla grande picada
- 1 diente de ajo picado
- 1-1/2 taza de agua
- 1 lata de 15 onzas de tomates bajos en sodio
- 1 lata de 8 onzas de pasta de tomate sin sal
- 1 cabeza de col pequeña a mediana picada
- 1/4 de taza de arroz integral instantáneo



1. Limpie el área de trabajo con agua y jabón. Lávese las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos.
2. Cocine la carne molida con la cebolla y el ajo en una cacerola grande.
3. Agregue el agua, el tomate, la salsa de tomate y la col a la misma cacerola a fuego medio hasta que la col esté blanda.
4. Agregue el arroz integral instantáneo y cocine por cinco minutos más.
5. Aderece, pruebe y sirva.

### Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	1/8 of Recipe
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 140mg	8%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 70mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 488mg	10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

# Consejos con Sentido

- **Mire hacia arriba, luego hacia abajo**—Los supermercados colocan los productos más caros al nivel de los ojos porque las personas los toman con más facilidad. Busque más opciones de precios en los estantes de arriba o de abajo.
- **Céntrese en los bordes:** en general, los alimentos más saludables y menos procesados se encuentran en los bordes de la tienda de comestibles. Estos alimentos (frutas frescas, verduras frescas, productos lácteos, carne) son muy nutritivos y pueden ayudar a estirar el dinero de la compra.
- **Compruebe las secciones de rebajas:** artículos con marcas que la tienda ya no ofrece y que necesita retirar para darle espacio a productos más nuevos. Se pueden encontrar apilados en los carros de compra o en los extremos de la tienda. Cómprelos sólo si tienes pensado utilizarlos. Evita las latas con abolladuras más grandes que tu dedo.

**Alimentos en rebajas:** utilice estos alimentos frescos de inmediato para garantizar la seguridad de los alimentos y obtener la máxima nutrición. Pregunte al dependiente de la tienda a qué hora suelen rebajar los productos para saber cuál es el mejor momento para comprar ofertas.

## ¡Maneras de disfrutar la col!

Córtala en rodajas finas y mézclala con las verduras de la ensalada para que sea más crujiente

Pícala y saltéala con un poco de salsa de soja, maní y pollo enlatado

Ásalo: corta la cabeza de la col en cuarto, colócala en una bandeja de horno con borde, salpiméntala, rocíala con cualquier aceite de cocina y hornéala a 350°F de 10 a 15 minutos

Ase los gajos y adórnalos con un chorrillo de limón, una pizca de sal y pimienta y un chorrillo de aceite de oliva

Corta la col en rodajas finas o en tiras y añádela a la ensalada de atún

Utiliza la col cortada en rodajas finas o en tiras para aderezar tacos

Añade la col picada a cualquier sopa o guiso para aumentar la nutrición y la fibra



La Universidad estatal de Kansas está comprometida a hacer que sus servicios, actividades y programas sean accesibles para todos los participantes. Si tiene algún requisito especial debido a alguna discapacidad física, visual o auditiva, contacte a Johnson County K-State Research and Extension, 913-715-7000 Estación experimental agrícola de la Universidad estatal de Kansas y Servicio de extensión cooperativa K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que brinda oportunidades equitativas.

Translated by Samanta Landa