

Tipos de Repollo

¡Encierra en un círculo los que has probado y coloca una estrella junto a los que quieres probar!



Repollo verde



Repollo morado

Repollo Savoy



Repollo de Napa



Bok Choy

Partes de las plantas que comemos

¡Raíces, tallos, hojas, flores, frutas y semillas son todas las partes de las plantas que comemos!

El repollo es una verdura de hoja.

¡Enumera las verduras de hoja que se te ocurran!

¿Sabías que?

Cuando comemos repollo, nuestro cuerpo obtiene fibra y nutrientes como la vitamina C y la vitamina K.

¡Los nutrientes son importantes para ayudarnos a mantenernos saludables!



Ensalada de Repollo y Ramen



Ingredientes

ENSALADA

- 5 tazas de **repollo** rallado
- 2 tazas de **brócoli** picado
- 1 taza de **zanahoria** rallada
- ½ taza de **cebolla verde** picada
- 1 paquete de **fideos ramen con sabor a pollo**, quebrados

ADEREZO

- 1 paquete de **condimento de fideos ramen sabor a pollo**
- 2 cucharadas de **vinagre**
- 1 cucharada de **azúcar**
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua por 20 segundos.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes de la ensalada.
3. En un tazón pequeño o un frasco con tapa hermética, mezcle o agite los ingredientes del aderezo.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva hasta que toda la ensalada esté cubierta de aderezo. Refrigere hasta servir.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes dos horas.



¡Los Niños Pueden!

Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

Muchos niños dicen que no pueden esperar a probar los alimentos que ayudan a cocinar. Tú puedes ayudar de las siguientes maneras:

- Pelar las hojas exteriores de una cabeza de repollo.
- Medir y mezclar los ingredientes.

