

CHOW DOWN ON CABBAGE



- Select** – Choose cabbage heads with compact leaves.
- Store** – Tightly wrap in plastic and refrigerate for up to 7 days.
- Prepare** – Carefully run a small knife around the core to remove it. Slice or chop the leaves.

Cabbage is the Harvest of the Month!

Add cabbage to your favorite family meals:

- Add cabbage to your favorite veggie soup, stew, or stir fry.
- Use cabbage leaves as a tortilla or wrap.
- Add raw cabbage to salad.

Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.

Did you know?

Green and red cabbage are the most common, but other types of cabbage include Napa (Chinese cabbage) and Savoy.



Nutritious, Delicious, Wisconsin!
#WIHarvestoftheMonth

REPOLLO DE HOJAS CRUJIENTES
con MUCHÍSIMOS NUTRIENTES



Seleccione – Elija cabezas de repollo con hojas compactas.

Guarde – Envuelva bien apretado en plástico y refrigere hasta por 7 días.

Prepare – Pase con cuidado un cuchillo pequeño alrededor del centro para sacarlo. Rebane o pique las hojas.

¡El repollo es la cosecha del mes!

Agregue repollo a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue repollo a su sopa, guisado o sofrito de verduras favorito.
- Use las hojas de repollo como tortilla.
- Agregue repollo crudo a una ensalada.

Preparen juntos comidas y recuerdos. Es una lección que los niños usarán toda la vida.

¿Sabía usted?

El repollo verde y rojo son los más usuales, pero otros tipos incluyen Napa (repollo chino) y Savoy.



¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!

#WlHarvestoftheMonth



UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.



COLESLAW

Add sweetness with apples or raisins.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.



La cosecha
del mes
en Wisconsin



ENSALADA DE REPOLLO



Para un toque dulce, agregue manzanas o pasas

**FOOD
WISE**
Healthy choices, healthy lives.



Extension
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.