



# Cabbage

## Choose

- Pick firm heads that are heavy for their size.
- Look for glossy leaves that are light green or purple.
- Avoid wilted heads with dry or split stems.

## Nutrition Facts

- **Vitamin C**
- **Folate**
- **Potassium**

## Store

- Store in the refrigerator.
- Use within 1 week.



## Prepare

- Chop and add raw cabbage to salads.
- Chop and add to stir-fry, pasta sauce, soups or stews.
- Steam in the microwave for 1-2 minutes until the leaves are tender.
- Make coleslaw. Mix 2 cups shredded cabbage with 1/4 cup diced pineapple, 2 tablespoons low-fat mayonnaise, and 1 tablespoon vinegar.



## Serve

- Give cooked and chopped cabbage to infants over 6 months.
- Offer toddlers small, cooked pieces to pick up and eat.
- Add shredded cabbage to tacos, tostadas or enchiladas.
- Have children make a “cabbage wrap”. Spread leaves with bean dip or hummus and fill with lunch meat and vegetables.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.



# Col

## Escoger

- Escoja una col de cabeza firme y pesada para su tamaño.
- Fíjese que las hojas estén brillantes y de color verde claro o morado.
- Evite coles marchitas con tallos secos o rajados.

## Datos de Nutrición

- **Vitamina A**
- **Folato**
- **Potasio**

## Guardar

- Mantenga en el refrigerador.
- Use en una semana.



## Preparar

- Corte y añada col cruda a ensaladas.
- Corte y añada a sofritos, salsa para pasta, sopas o guisados.
- Cocine al vapor en el microondas por 1-2 minutos hasta que las hojas estén tiernas.
- Prepare una ensalada de col. Mezcle 2 tazas de col picada con  $\frac{1}{4}$  de taza de piña picada, 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa y 1 cucharada de vinagre.



## Servir

- Sirva col cocida y picada a bebés mayorcitos de 6 meses.
- Ofrezca a los niños pequeños pedacitos de col cocida para que puedan tomarlos y comerlos con la mano.
- Agregue col picada a tacos, tostadas o enchiladas.
- Permita que los niños hagan "rollitos de col". Unten frijoles refritos o hummus en las hojas y rellene con carne para sándwich y verduras.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.