



Sarten de Repollo y Manzana

6 Porciones

1 Repollo Chico, lavado y picado o rallado (3 tazas)

1 Taza de Cebolla picada

2 Manzanas acidas, lavadas y en cortadas en cubitos

2 Cucharadas de agua

2 Cucharadas de jugo de limon

1 Cucharada de azucar morena

Ponga 2 cucharadas de agua en un sarten. Agregue el repollo y la cebolla. Saltea de 3 a minutos sobre fuego medio; revuelva mientras se cocina. Añada jugo de limon. Cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos mas. Agregue la manzana y espolvoree con azucar. Cubra de nuevo y cocine a fuego lento hasta que las manzanas y el repollo esten suaves.

Recipe Source: Michigan State University Extension

Consejos de Seguridad de la Comida del Mercado de Agricultores

- **Lavese las manos antes y despues de manejar fruta o verdura fresca.**
- **Remueva las hojas marchitadas o dañadas.**
- **Almacene repollo en una bolsa de plastico o envuelva en envoltura plastica en el refrigerador a 41 grados fahrenheitis o menos. El repollo se mantendra fresco varias semanas si se almacena adecuadamente.**
- **Antes de usar el repollo, remueva el tallo con un cuchillo filoso y enjuague las hojas en agua fresca fluyendo. Escorra completamente.**
- **Mantenga el repollo separado de carne cruda o del jugo de carne para evitar contaminacion.**

Informacion Nutricional por Porcion:

Calorias 82; Grasa 1g

Food Safety Cooking Demonstrations and materials are supported by a Food Safety Training and Education grant provided by the Michigan Department of Agriculture and Rural Development.