

Cabbage



Info: Cabbage is especially high in Vitamin C, a potent antioxidant that may protect against heart disease, certain cancers and vision loss.

Storage: Wrap tightly in plastic wrap if it's been cut already, or put it in a sealable plastic bag if it's still whole. Then, store the cabbage in the crisper drawer in your fridge for up to 2 weeks.



Southern Fried Cabbage

Ingredients:

- 3 slices bacon, cut into thirds
- 1/3 cup vegetable oil
- 1 head cabbage, cored and sliced
- 1 onion, chopped
- 1 pinch of sugar
- salt and pepper to taste

Directions:

1. Place the bacon and vegetable oil into a large pot over medium heat. Cook for about 5 minutes, or until bacon is crisp.
2. Add cabbage, onion, and sugar to the pot; cook and stir continuously for 5 minutes, until tender.
3. Salt and pepper to taste.

courtesy: Allrecipes.com

Col



Información: El repollo es especialmente alto en vitamina C, un potente antioxidante que puede proteger contra las enfermedades cardíacas, ciertos cánceres y la pérdida de la visión.

Almacenamiento: Envuélvalo firmemente en una envoltura plástica si ya se ha cortado, o Colóque en una bolsa de plástico sellable si todavía está entera. A continuación, almacene el repollo en el cajón de la nevera en su refrigerador durante un máximo de 2 semanas.



cortesía: Allrecipes.com

Southern Fried Repollo

Ingredientes:

- 3 rebanadas de tocino, cortadas en tercios
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 Col de cabeza, tubular y rebanadas
- 1 cebolla, picado
- 1 pizca de sal de azúcar y pimienta al gusto

Direcciones:

1. Coloca el tocino y el aceite vegetal en una olla grande a fuego medio. Cocine durante unos 5 minutos, o hasta que el tocino esté crujiente.
2. Agregue el repollo, la cebolla y el azúcar a la olla; cocine y revuelva continuamente durante 5 minutos, hasta que esté tierno.
3. Sal y pimienta al gusto.