



Urban Harvest

HEALTHY FOOD IN A **SNAP**

REPOLLO AL CURRY



¿Sabías que puedes comprar todas tus frutas y verduras usando tu tarjeta SNAP?

Conoce los beneficios: www.urbanharvest.org/famers-markets/SNAP



REPOLLO AL CURRY

CONSEJOS INTERESANTES

- El repollo es uno de los alimentos cultivables mas antiguos
- Puedes disfrutarlo en ensaladas, al horno, al vapor, o frito.
- Alto en Fibra, vitamina C, K y calcio
- El primer repollo fue introducido a America por el explorador frances Jacques Cartier en 1541.
- China es uno de los mayores productores de repollo, y Rusia uno de los mayores consumidores.
- Un agricultor en Alaska tiene el record por el repollo mas grande de la historia con 138 libras (pounds)



OLLA
CUBRIR Y
COCINAR



UTENSIL
REVOLVER



TIEMPO
VARIOS
MINUTOS

INSTRUCCIONES

Agrega 1/2 cucharadita de curry en polvo y 2 cucharadas de mantequilla a una sarten

Espera a que se derrita a temperatura media. Luego agrega el repollo cortado en trozos y revuelve hasta que este dorado.

Dorar el repollo hasta que este suave y suelte un poco de jugo.

Cubre y deja hervir por un par de minutos.

Agrega sal y pimienta a gusto.