



La cosecha
del mes
en Wisconsin

REPOLLO DE HOJAS CRUJIENTES CON MUCHÍSIMOS NUTRIENTES



Nutritivo · Delicioso · Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
#WIHarvestoftheMonth

¡Repollo en casa!

Ensalada de repollo aprobada por los niños

- Ralle 1 cabeza pequeña de repollo y 1 zanahoria. Mezcle todo junto en un tazón.
- Agregue 1 manzana picada y 1/4 de taza de pasas.
- Mezcle juntas 1 cucharada de aceite de oliva, 1/4 de taza de jugo de manzana, 2 cucharaditas de mostaza, 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzana, 1/4 cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta negra.
- Espolvoree el aderezo sobre las verduras. ¡Mezcle y sirva!

Diversión en familia: Exploración del repollo

Pida a los niños que observen el repollo entero. Ponga a un adulto a cortar el repollo a lo largo para mostrar el “árbol” central. Pele cada capa de hojas de repollo, de una en una. ¿Cómo cambia el árbol? ¿Se sienten o saben diferente las hojas mientras avanza hacia el centro del repollo?

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.