



CABBAGE REPOLLO

Napa



Cabbage –
I tried it!
Repollo –
¡Lo probé!


☐

☐

☐

Green
(Verde)



Red
(Rojo)



Savoya

Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



Wisconsin Season June - October

Temporada de Wisconsin De junio a octubre



Store: Tightly wrap in plastic and refrigerate.

Guarde: Envuelva el repollo en una bolsa plástica o papel de envoltura, que quede bien apretado y guárdelo en el refrigerador.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Offer your children new foods. Then, let them choose how much to eat. Children are more likely to enjoy new foods when eating them is their own choice.

Ofrezca nuevas comidas a los niños. Después, deje que ellos escojan cuánto comer. Los niños suelen disfrutar más de las comidas nuevas cuando ellos pueden decidir si comerlas o no.

Recipe

Try Confetti Cabbage Slaw Recipe:
Go.wisc.edu/fmrecipes

Receta

Prueben la receta para la ensaladilla de repollo tipo "confeti":
Go.wisc.edu/sparecipes



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

The University of Wisconsin–Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

La University of Wisconsin–Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth