

Cabbage



Storage

Keep in an unsealed plastic bag in the refrigerator for up to a week.



Nutrition

Cabbage is high in antioxidants and anti-inflammatory which reduce breathing stress and overall irritation. It is rich in glucosinolates which make it one of the best vegetables for the prevention of numerous cancers including bladder, breast, colon, and prostate cancer.

Preparation

Wash well in cold water, chop to desired size. Cabbage can be eaten raw in salad or coleslaw, or cooked - boiled, steamed, braised, sauteed, stir-fried, or roasted.



Repollo



Nutrición

El repollo tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorios que reduce irritación y problemas de respiración. Tiene propiedades que previenen el cáncer de seno, de la vejiga, el colon y la próstata.

Como guardar

Guarde en una bolsa de plástico abierta en la nevera hasta una semana.



Preparación

Lave bien en agua fría y picar al tamaño preferido. El repollo se puede comer crudo en ensaladas o cocido – hervido, cocido al vapor, al horno o ligeramente frito.

