

## Asunto: Boletín informativo de diciembre

¡Hola! Le agradecemos por participar en el Produce Prescription Program de Griffin Hospital.

Cada mes, le enviaremos un boletín informativo con un producto de la temporada que sea asequible y que, a menudo, se pueda encontrar como cultivo local en su supermercado local. Esperamos que aproveche algunas recetas asequibles, saludables y fáciles de hacer con el producto destacado de este mes.

En diciembre (y durante todo el año), puede encontrar repollos en el supermercado. Los repollos son verduras versátiles que, por lo general, se usan en ensaladas o se cocinan en platos salados. Busque las cabezas de repollo sólidas y pesadas. Evite los repollos que tengan venas descoloridas o que estén dañados por los gusanos. Mantenga los repollos en el refrigerador; allí pueden durar un tiempo.

Cómo comerlos:

- El repollo se puede cocinar al vapor, hornear o comer crudo.
- Pique cualquier tipo de repollo, rocíelo con jugo de limón y agregue un poco de sal para comerlo como refrigerio de mediodía.
- Mezcle algunos repollos cortados en rodajas finas en la salsa para pastas.
- Agregue el repollo a las sopas, los estofados y los salteados.
- Haga más crujiente las ensaladas, sopas, wraps o sándwiches con los repollos crudos cortados en rodajas finas.

Consulte estos enlaces con recetas en las que se destaca el repollo:

- <https://extension.umd.edu/programs/family-consumer-sciences/snap-ed/eat-smart/recipes/cabbage-stir-fry>
- <https://snapedny.org/recipes/cabbage-salad/>
- <https://masnaped.org/recipes/turkey-stuffed-cabbage/>

Recuerde que, si no le gusta lo que ve aquí, Diabetes.Org tiene un filtro de búsqueda de recetas que le permite buscar recetas según diversas características. También puede buscar recetas según las preferencias regionales/gastronómicas: <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>

Como siempre, si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, comuníquese con nuestro equipo.