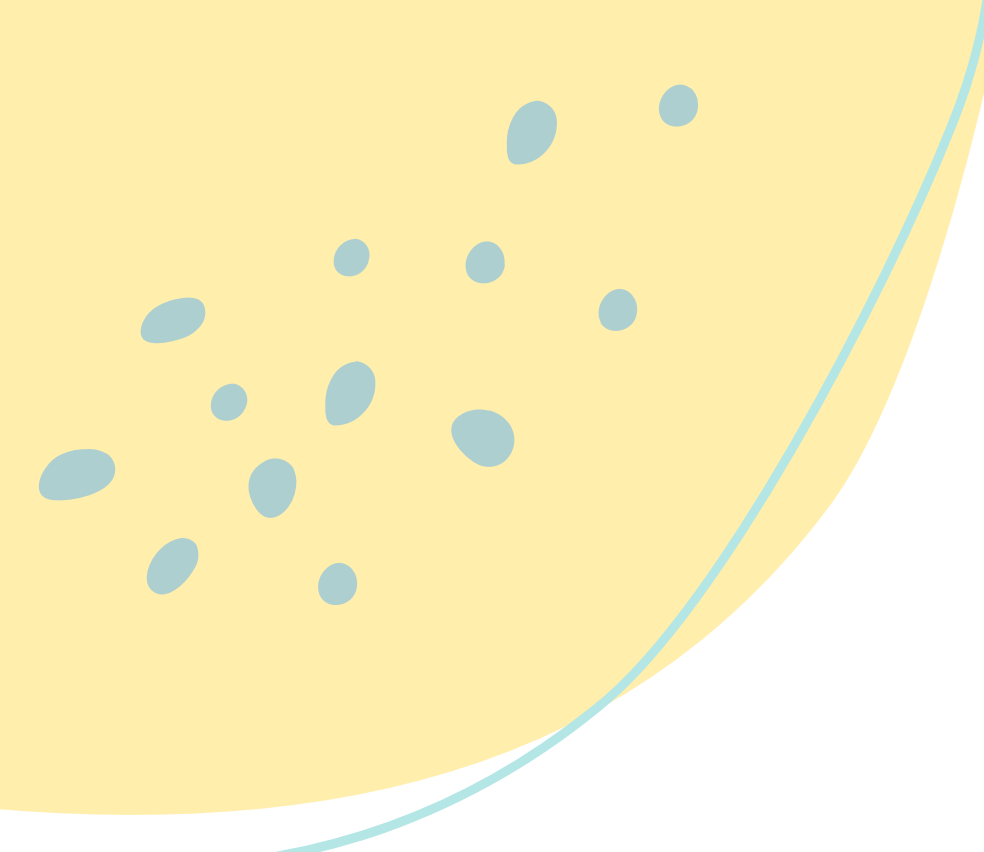




RECETAS CON ESTE SUPERALIMENTO

INTEGRA EL REPOLLO EN TU ALIMENTACIÓN SEMANAL

Este es un alimento que trae solo beneficios, el repollo no solo mejora tu salud, sino que también contribuye a la sostenibilidad ambiental, ya que es un cultivo que requiere menos recursos que otras verduras.

 www.naleplanet.com

APROVECHA
LA
VERSÁTILIDAD
DE ESTE
SÚPER
ALIMENTO!!!

Nale & Planet

HABLEMOS UN POCO DEL REPOLLO O COL

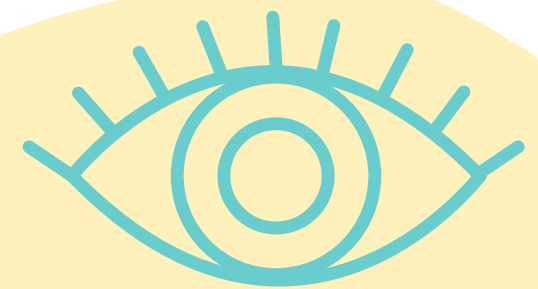
¿SABÍAS ESTO?

Sabías que el repollo es la base del chucrut, considerado uno de los alimentos que más contribuye a tu flora intestinal? Esto no es cualquier cosa!!!

El chucrut, al ser un alimento fermentado, está lleno de probióticos naturales que ayudan a mantener el equilibrio de las bacterias en el intestino, mejorando así la digestión y fortaleciendo el sistema inmunológico. Además, este proceso de fermentación también aumenta la disponibilidad de nutrientes en el repollo, convirtiéndolo en un súper alimento.

La fermentación es una tradición culinaria que no solo trae beneficios para nuestra salud sino también para el planeta.

Su alto contenido en fibra y vitamina C lo convierte en una opción saludable que puede complementar cualquier dieta. Al ser bajo en calorías, es perfecto para quienes buscan mantener un estilo de vida activo sin comprometer el sabor o la satisfacción en sus comidas.



La versatilidad del repollo, lo convierte en un ingrediente esencial en la cocina. Puedes incorporarlo en una variedad de platillos, desde ensaladas frescas y crujientes hasta guisos reconfortantes y nutritivos.

Su capacidad para adaptarse a diferentes sabores y estilos culinarios lo hace ideal para explorar nuevas combinaciones y técnicas. Por ejemplo, en un wok con un poco de aceite de sésamo y salsa de soja, el repollo se transforma en un acompañante perfecto para platos asiáticos.

Al elegir el repollo, no solo enriqueces tu dieta, sino que también haces una elección consciente para el planeta.

No olvidemos su papel en la gastronomía tradicional, como en la sopa de repollo o el clásico estofado de col con patatas. Cada región del mundo tiene su propia forma de resaltar este ingrediente tan humilde y, a la vez, tan valioso. ¡Anímate a descubrir nuevas recetas y a disfrutar de todo lo que el repollo tiene para ofrecer!

ROLLITOS DE REPOLLO RELLENOS DE ARROZ Y VERDURAS

Ingredientes:

- 8 hojas grandes de repollo
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 zanahoria, rallada
- 1/2 pimiento rojo, picado finamente
- 1/4 de taza de cebollín picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de aceite de sésamo (opcional)
- Salsa de soja para acompañar



Instrucciones...

- 1 Blanquea las hojas de repollo en agua hirviendo durante unos 2-3 minutos, hasta que estén tiernas pero aún firmes. Luego, colócalas en un bol con agua fría para detener la cocción. Sécalas con cuidado.
- 2 En una sartén, calienta el aceite de oliva y agrega la zanahoria, el pimiento rojo y el cebollín. Cocina por unos 5 minutos hasta que estén tiernos.
- 3 En un tazón grande, mezcla el arroz cocido con las verduras salteadas, la salsa de soja, el jengibre y el aceite de sésamo.
- 4 Coloca una porción de la mezcla en el centro de cada hoja de repollo y enrolla bien, doblando los extremos hacia adentro para formar un paquetito.
- 5 Sirve los rollitos con salsa de soja a un lado para mojar

REPOLLO EN VINAGRETA CON MANZANA Y NUECES

Esta ensalada es ligera, refrescante y tiene un toque dulce gracias a la manzana y la miel, combinado con el crujiente de las nueces. Ideal para acompañar cualquier platillo!



Ingredientes:

- 1/2 repollo pequeño, rallado finamente
- 1 manzana verde, cortada en tiras delgadas
- 1/4 de taza de nueces, troceadas
- 1/4 de cebolla morada, finamente picada
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- 1 cucharadita de miel o azúcar (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones...

- 1 En un bol grande, mezcla el repollo rallado, la manzana cortada en tiras, las nueces y la cebolla morada.
- 2 En un tazón pequeño, prepara la vinagreta mezclando el vinagre de manzana, el aceite de oliva, la mostaza, la miel (si usas), sal y pimienta. Bate hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
- 3 Vierte la vinagreta sobre la mezcla de repollo y manzana y revuelve bien para que se impregnen de sabor.
- 4 Deja reposar la ensalada en el refrigerador por unos 20-30 minutos para que los sabores se mezclen y se enfríe.
- 5 Sirve como un acompañante fresco y crujiente.

SALTEADO DE REPOLLO CON TOFU Y SALSA DE SOYA

Ingredientes:

- 1/2 repollo pequeño, cortado en tiras finas
- 200 g de tofu firme, cortado en cubos
- 1 zanahoria, rallada o cortada en tiras
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- (ajonjolí) o aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de jengibre fresco
- rallado
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de miel o azúcar (opcional)
- 1 cucharadita de semillas de sésamo (opcional)
- 2 cebollines, picados (opcional)
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones...

- 1 Calienta una cucharada de aceite de sésamo en una sartén grande o wok a fuego medio-alto. Agrega el tofu en cubos y frie durante 5-7 minutos, girándolo ocasionalmente, hasta que esté dorado y crujiente por todos lados. Retira el tofu de la sartén y resérvalo.
- 2 En la misma sartén, agrega la otra cucharada de aceite de sésamo y saltea el ajo y el jengibre por 1-2 minutos hasta que liberen su aroma.
- 3 Incorpora el repollo y la zanahoria.
- 4 Cocina a fuego medio-alto, revolviendo de vez en cuando, durante unos 5-7 minutos, hasta que el repollo esté tierno pero aún crujiente.
- 5 Agrega la salsa de soja, la miel (si usas), y ajusta con sal y pimienta al gusto. Revuelve bien para que todo se impregne con la salsa.
- 6 Vuelve a poner el tofu en la sartén y mezcla con las verduras. Cocina por 2-3 minutos adicionales para que los sabores se integren bien.
- 7 Si lo deseas, espolvorea con semillas de sésamo y cebollines picados antes de servir.