



Escabeche de Repollo (Ensalada de Repollo al Estilo Guatemalteco)

8 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 ramito de tomillo fresco
- 4 tazas de repollo cortado en tiras finitas
- 1 chile serrano cortado en rodajas finas
- ½ pimienta roja cortado en rodajas finas
- 1 zanahoria grande cortada en rodajas finas
- ½ cebolla blanca cortada en rodajas finas
- 1 diente de ajo picado
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de sal
- 1 o 2 cucharadas de vinagre

INDICACIONES

1. Caliente una sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue el aceite y caliente durante algunos segundos. Fríe el ramito de tomillo. Una vez que el tomillo libere su aroma, agregue el repollo, el chile serrano, el pimienta roja, la zanahoria, la cebolla blanca y el ajo. Revuelva constantemente hasta que el repollo comience a ablandarse. Agregue las hojas de laurel y siga revolviendo. Condimente con sal. Revuelva.
2. Quite la mezcla de repollo cocido del fuego. En ese momento, puede agregar 1 o 2 cucharadas de vinagre. O bien, puede enfriar durante 1 hora y luego agregar el vinagre a gusto.
3. Guarde el repollo en un recipiente hermético durante 1 semana como máximo.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	35
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 119mg	2%
<small>*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™
CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families