



# *Pasaporte al Fin de Semana: Escabeche de Repollo*

**¿Está Listo para Viajar por el Mundo?** Hoy viajaremos a Guatemala.

Guatemala se encuentra en América Central. Se encuentra al sur de México y al norte de Belice. ¿Puede ubicar a Guatemala en un mapa? Guatemala tiene volcanes, bosques y ríos. Por lo general, la población de Guatemala descende de los mayas o los españoles. Los productores de Guatemala producen muchas frutas y verduras, además de granos de café, cacao (chocolate) y especias.

La comida guatemalteca es muy diferente en comparación con lo que usted quizás acostumbra a comer a diario. Muchas comidas de Guatemala están envueltas en hojas, como los tamales, que están envueltos en la hoja del maíz. El Escabeche de Repollo es una ensalada de repollo al estilo guatemalteco. El repollo es un tipo de verdura crucífera rica en vitaminas, minerales y fitonutrientes beneficiosos para la salud. El repollo también es rico en fibras y tiene un contenido bajo de calorías. La fibra llena más rápido y favorece la salud digestiva. Esta receta deliciosa contiene pimienta serrano, que puede ser picante. Si desea algo menos picante, puede reemplazarlo con jalapeño. El sabor y el color de esta receta vienen del tomillo, la hoja de laurel, los pimientos y las cebollas. Cada color de un alimento proveniente de una planta representa una familia distinta de fitonutrientes; por eso, trate de elegir una variedad de alimentos provenientes de plantas coloridos para obtener más beneficios para la salud. A diferencia de la ensalada de repollo fría, esta receta requiere cocción. Pruébela y prepárela con su familia. ¿Qué otros platos guatemaltecos prepararía con esta receta?

## **¡Pruebe la receta!**

Escabeche de Repollo <https://www.chefsa.org/wp-content/uploads/2019/01/Escabeche-de-Repollo-Spanish.pdf>

Haga la receta y recuerde compartir la imagen en Facebook, Instagram o Twitter. Etiquete a @chefsanantonio, ¡y tal vez compartamos su foto!

chefsa.org

@CHEFSanAntonio

