



## Local PICK OF THE MONTH

March 2025

### Napa Cabbage

#### Sesame Cabbage and Mushrooms

##### Ingredients

- 2 1/2 tablespoons sesame oil, divided.
- 6 ounces mushrooms.
- 4 cups thinly sliced napa cabbage.
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce.
- 1/2 teaspoon black pepper.
- 1/4 cup cilantro leaves.
- 2 tablespoons toasted sesame seeds.

##### Directions

- Heat 2 tablespoons sesame oil in a large skillet over medium to high heat.
- Sauté mushrooms until browned, about 4 minutes.
- Add cabbage and sauté for 2 more minutes.
- Remove skillet from heat. Mix in remaining sesame oil, soy sauce, and black pepper. Stir well.
- Top with cilantro and sesame seeds. Serve with a protein of your choice.

Yields 4, 1/2 cup servings.

*Nutrition information per serving: 133 calories, 11 g fat, 2 g fiber, 6 g carbohydrates, 3 g protein*

*Recipe adapted from allrecipes.com.*

#### What's so great about napa cabbage?

- Napa cabbage is high in vitamin C and is a good source of dietary fiber.
- Napa cabbage has a milder flavor than other cabbage varieties.
- Cabbage becomes sweeter as it cooks.



#### What's the best way to eat napa cabbage?

- Add napa cabbage to soup, casserole, stir fry, salad, ramen, and noodle dishes.
- Steam, sauté, or roast cabbage for a quick and nutrient-dense side dish.

#### Selection and preparation

| Selection                                                         | Storage                                                      |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Choose a cabbage that has crinkly leaves that are loosely packed. | Store unwashed cabbage in the refrigerator in a plastic bag. |
| Preparation                                                       | Cooking                                                      |
| Rinse under running water before preparing.                       | Enjoy raw, braised, steamed, roasted, boiled, or sauteed.    |



Samaritan  
Health Services



Local

# SELECCIÓN DEL MES

Marzo 2025

## Repollo chino

### Repollo con sésamo y champiñones

#### Ingredientes

- 2 1/2 cucharadas de aceite de sésamo, cantidad dividida
- 6 onzas de champiñones
- 4 tazas de repollo chino en rodajas finas
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de hojas de cilantro
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas

#### Instrucciones

- Caliente 2 cucharadas de aceite de sésamo en una sartén grande a fuego medio a alto.
- Saltee los champiñones hasta que se doren, aproximadamente 4 minutos.
- Agregue el repollo y saltee por 2 minutos más.
- Retire la sartén del fuego. Incorpore el aceite de sésamo restante, la salsa de soya y la pimienta negra. Revuelva bien
- Cubra con cilantro y semillas de sésamo. Sirva con una proteína de su elección.

Rinde 4 porciones de 1/2 taza

*Información nutricional por porción: 133 calorías, 11 g grasa, 2 g fibra, 6 g carbohidratos, 3 g proteína*

Receta adaptada de [allrecipes.com](http://allrecipes.com).

### ¿Qué tiene de bueno el repollo chino?

- El repollo chino tiene un alto contenido de vitamina C y es una buena fuente de fibra dietética.
- El repollo chino tiene un sabor más suave que otras variedades de repollo.
- El repollo se vuelve más dulce a medida que se cocina.



### ¿Cuál es la mejor forma de comer repollo chino?

- Agregue repollo chino a sopas, guisos, salteados, ensaladas, ramen y platos con fideos.
- Repollo al vapor, salteado o asado para obtener una guarnición rápida y rica en nutrientes

### Selección y preparación

| Selección                                             | Almacenamiento                                                           |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Elija un repollo que tenga hojas arrugadas y sueltas. | Guarde el repollo sin lavar en el refrigerador en una bolsa de plástico. |
| Preparación                                           | Modo de cocinar                                                          |
| Enjuague con agua corriente antes de preparar.        | Disfrútelo crudo, estofado, al vapor, asado, hervido o salteado.         |



Samaritan  
Health Services