



**VETRI  
COMMUNITY  
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.

**MOBILE TEACHING KITCHEN**

## Calabaza “Butternut” con Repollo y Verduras Salteadas

### INGREDIENTES

- ½ cabeza de repollo rojo, cortada en pedazos pequeños
- ½ cebolla amarilla, cortada en cubitos
- ½ de una calabaza “butternut” grande, pelada
- ½ manojo de verduras (col rizada, berzas, hojas de mostaza, etc.), cortadas en pedacitos pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino rojo
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 2 cucharadas de miel
- Sal y pimienta negra al gusto

### PROCEDIMIENTO:

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de comenzar esta receta. Lave los vegetales bajo agua fría para remover cualquier residuo de tierra.
2. Precaliente una sartén grande sobre fuego mediano; añada el aceite de oliva. Añada luego el repollo y la cebolla cortada, sazone con una pizca de sal. Cubra la sartén con una tapa y reduzca el fuego. Cocine por unos 5-7 minutos, moviendo periódicamente para que los vegetales no se quemen.
3. Mientras el repollo se cocina, corte la calabaza en franjas largas. Coloque los pedazos en un recipiente grande y reserve. Puede hacer este paso por adelantado – *solo guarde los pedazos de calabaza en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta dos días.*
4. Para preparar el aderezo, combine el vinagre, mostaza, miel, sal y pimienta en un recipiente pequeño. Mezcle bien.
5. Cuando el repollo se haya cocinado y esté de color brillante, añada las verduras a la sartén. Cubra la sartén con la tapa y continúe cocinando otros 2 minutos.
6. Cuando las verduras estén cocinadas, remueva los vegetales de la sartén a un recipiente grande. Añada la calabaza en franjas y el aderezo. Mezcle todo y sazone con sal y pimienta negra su gusto. Sirva caliente y disfrute.