

Savoy Cabbage

A Fun Family Activity

Coloring My Family Tree:



Did you know that Savoy Cabbage has a sweeter taste than green cabbage? When selecting this type of cabbage, the head of the cabbage should be firm. The outer leaves should be bright in color and feel heavy for its size. If the outer leaves are dull or the head of the cabbage feels light, the cabbage is no longer ripe.

All types of cabbage lose moisture quickly if left out at room temperature. For proper storage, put the cabbage in a plastic bag then refrigerate for no more than one week.

Recipe Ideas

Try using Savoy Cabbage in your everyday cooking such as:

- Cole Slaws
- Salads
- Hearty Soups
- Stir-Fry
- Corned Beef

1. Have your child put on an apron or oversized old t-shirt.
2. Wash hands with warm, soapy water.
3. Let your child wash the savoy cabbage with cold water.
4. Have your child place the washed cabbage on a clean paper or cloth towel to dry.
5. Once the cabbage has dried, let your child remove the outer leaves of the cabbage and place them on a flat surface.
6. Take out 1 blank sheet of paper and color pencils or crayons for this activity.
7. On a flat surface, use 1 dry cabbage leaf and 1 sheet of paper. Help your child press 1 sheet of paper over the leaf.
8. Using a color crayon or color pencil, help your child gently sketch over the veins of the leaf.
9. The veins of the leaf will look like those of a tree containing branches.
10. Help your child write the names or draw pictures of his/her family on each branch that was sketched.
11. Your child can also include family friends on the tree.
12. Your child may also want to draw his or her home next to the family tree with crayons or color pencils.

Funding provided by



Developed by the University of California Nutrition Education Program

January 2009

Col de Milán



Supo usted que col de milán tiene un sabor mas dulce que el repollo verde? Al seleccionar este tipo de repollo, la cabeza del repollo debe ser duro. Las hojas exteriores deben ser brillantes en color y sentirse pesado para su tamaño. Si las hojas exteriores son lánguidas o la cabeza del repollo se siente ligero, el repollo ya no esta madura.

Toda clase de repollo pierde humedad rápidamente si dejado afuera en temperatura calido. Para guardar, ponga el repollo en una bolsa de plástico en el refrigerador no más de una semana.

Ideas para Recetas

Intente de usar Col de Milán un su cocina diaria en:

- Ensaladas
- Sopas
- Carne de res

Actividad Para la Familia

Colorear Mi Árbol de Familia:

1. Su niño debe de poner se un delantal o una camiseta vieja para proteger su ropa.
2. Lavarse las manos con agua tibia y jabón.
3. Permita que su niño lave la col de milán con agua fría.
4. Pida que a su niño ponga la col lavada en una toalla limpia de papel o tela para secar.
5. Una vez que la col ha secado, permita que su niño quite las hojas exteriores de la col y que lo ponga en una área plana.
6. Sace 1 hoja de papel y lapiz de color o carboncillos para esta actividad.
7. En una area plana, utilice 1 hoja seca de col y 1 hoja de papel. Ayude a su nino poner fuerza con 1 hoja de papel sobre la hoja de col.
8. Usando un carboncillo de color o lápiz de color, ayude a su niño didujar suavemente sobre las vides de la hoja.
9. Las vides de la hoja se parecerán a ésos de un árbol que contiene ramas.
10. Ayude a su niño escribir los nombres o dibujar su familia en cada rama que fue trazado..
11. Su niño también puede incluir amigos familiares en el árbol.
12. Su niño también puede dibujar su casa junto al árbol con lápiz de color o carboncillos.

Funding provided by



Savoy Cabbage Rolls

Preparation time: 5 minutes

Cooking time: 10 minutes

Serves: 5

- 5-6 large savoy cabbage leaves
- 2 cups left over rice, any variety
- 2 cups left over meat, any variety (ground beef, chicken)
- 4-6 ounces cheese, any variety
- 4 roma tomatoes, diced
- 1 cup left over beans, any variety (black, pinto)
- 1 cup left over homemade salsa/canned salsa

Optional Fillers:

- Bell peppers
- Jalapeños



Preparation instructions:

1. Wash your hands and your child's hands with warm, soapy water.
2. Let your child prepare for the activity on the next page by washing the savoy cabbage and tomatoes, set aside.
3. Have your child help you remove 5-6 large cabbage leaves and set aside.
4. Using a clean cutting board and sharp knife, dice the tomatoes and set aside.
5. Using a clean cheese grater, grate 2 cups of cheese and set aside. Ask your child to hold the grater in place for you, or to help grate under careful supervision.

Cooking Instructions:

1. On a clean plate, lay out 5-6 cabbage leaves flat. Using clean measuring spoons, scoop 1 tablespoon of rice and meat onto the middle of each cabbage leaf.
2. Using 1/2 tablespoon, scoop diced tomatoes and beans into the middle of the cabbage leaves.
3. Let your child sprinkle cheese on top of all the ingredients that are on the leaves.
4. Ask your child to help you roll the leaves like a burrito.
5. Using a clean spoon, top your cabbage rolls off with salsa.
6. Serve and enjoy!



Developed by the University of California Nutrition Education Program

January 2009

Rollos de Col Milán

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocinar: 10 minutos

Receta hace 5

- 5-6 hojas grandes de col de milán
- 2 vasos de arroz sobrada, cualquier variedad
- 2 vasos de carne sobrada , cualquier variedad (res, pollo)
- 4-6 onzas de queso, cualquier variedad
- 4 tomates de roma, picado
- 1 vaso de frijoles sobrado, cualquier variedad (negros, pinto)
- 1 vaso de salsa fresca echo en casa o de lata/frasco

Llenadores (Opción):

- Pimientos
- Jalapeños



Instrucciones de preparación:

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabón.
2. Permita que su niño prepare para la actividad en la próxima página lavando la col de milán y tomates, y ponga los para un lado.
3. Pida que su niño le ayude usted a remover 5-6 hojas grandes de col y ponga los a un lado.
4. Utiliza una tabla limpia para cortar y cuchillo filoso, corte en cubitos los tomates y ponga lo a un lado.
5. Utiliza un rallador limpio de queso, usted necesitar 2 tazas de queso. Pida que su niño le ayude con el rallador bajo supervisión.

Instrucciones de Cocinar:

1. En un plato limpio, ponga en orden 5-6 hojas de col . Usando una cuchara de medir limpia, ponga 1 cuchara de arroz y carne en el centro de cada hoja de col.
2. Usando 1/2 cuchara, ponga los tomates picados y frijoles en el centro de las hojas de col.
3. Permita que su niño ponga queso encima de todos los ingredientes que están en las hojas
4. Pida que su niño le ayude arrolla las hojas como un burrito.
5. Usando una cuchara limpia, usted puede poner salsa arriba de sus rollos de col.
6. Sirve y disfrute !



Creado por la Universidad de California, Programa de Educación de Nutrición

Enero 2009