

Col rizada

Col rizada es una verdura crucífera que forma parte de la familia de plantas de mostaza. Hay muchos tipos de col rizada, incluida la col rizada morada, rizada y dino.



¿Por qué debería comer esto?

La col rizada tiene un alto contenido de vitamina C, que ayuda a curar cortadas y heridas. También tiene un alto contenido de vitamina A, que promueve una buena visión y el crecimiento celular. Col rizada es una buena fuente de calcio que ayuda a mantener los huesos.

Almacenamiento adecuado

La col rizada se debe almacenar sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por cinco días.

Haga una buena selección

Elija col rizada con hojas firmes que no estén dañadas, de color marrón o amarillo. Para la col rizada o dino, elige hojas que tengan un color verde intenso. Para la col rizada morada, elija hojas que tengan un tallo de color morado con hojas completamente moradas o bordes morados.

¿Cómo podría usar esto?

- Agregue a sopas o guisos
- Saltee la col rizada con ajo y aceite y sirva como guarnición
- Hornee para hacer chips de col rizada
- Masajee la col rizada con un poco de jugo de limón para ablandar las hojas para una ensalada
- Añada a un plato de pasta o salsa para pasta
- Añada a un salteado o arroz frito
- Cubra una hamburguesa con hojas de col rizada
- Agregue col rizada picada a un omelet
- Agregue a una pizza casera
- Haga un pesto con aceite de oliva, kale y nueces
- Agregue a un batido
- Añada a un sándwich o un burrito
- Mezcle la col rizada con una ensalada de granos o de pasta

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
MERCADO						✓	✓	✓	✓	✓		



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023