

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.

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.

ALMACENAMIENTO ADECUADO

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

¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

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

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

¿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
- Haga un pesto con aceite de oliva, kale y nueces
- 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
- Agregue a un batido
- Cubra una hamburguesa con hojas de col rizada
- Agregue col rizada picada a una tortilla • Agregue a una pizza casera
- Añada a un salteado o arroz frito