

COL RIZADA

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Hay muchos tipos de col rizada incluyendo hoja rizada, roja, y hoja plana (dinosaurio).
- Col rizada es en la misma familia de repollo, colles de Bruselas, coliflor y brócoli.
- Seleccione col rizada de color oscura sin hojas moradas o amarillas.
- 1 taza de col rizada cruda contiene:
 - 684% de su valor diario recomendado de vitamina K para apoyar con la formación de los huesos, los tejidos y las hormonas.
 - 206% de su valor diario recomendado de vitamina A para mantener la salud de los ojos y la piel y para proteger el cuerpo de infecciones.



PREPARAR

Lávala y séquela. La espina de la col rizada es duro, así que lo mejor es quítela antes de preparar.

Pruebe la col rizada:

- *Cocida* al vapor
- *Salteada* con especias
- *Horneada* en chips
- *Cruda* como parte de una ensalada
- *Licuada* como parte de un batido/smoothie

GUARDAR

- Envuelva la col rizada sin lavar en una toalla de papel húmeda. Guarde en una bolsa plástica en el refrigerador durante un máximo de 5 días.