

col rizada

Disponible

Marzo - Junio
Octubre - Enero



Beneficios de la salud

Kale es una superestrella de la nutrición y ayuda a regular la presión arterial, apoya el sistema inmunológico y tiene el potencial de reducir el riesgo de cáncer.

De un vistazo

La col rizada es una de las primeras verduras cultivadas por los humanos. Parte de la familia de las coles, es una planta resistente que puede crecer en temperaturas frías. En Maryland se cultivan 5 variedades. Curly y Dino (toscano) son comunes en Frederick.



Cómo seleccionar y almacenar

- Elija col rizada que tenga hojas crujientes y de colores oscuros. Rechaza aquellos que estén flácidos o amarillentos.
- No la lave antes de guardarla ya que las hojas se empaparán.
- Guárdelo en el recipiente para verduras o colóquelo en una bolsa de plástico seca en el refrigerador. Úselo dentro de dos semanas.



preparar y servir

¡Hay tantas maneras de preparar Kale! Agite las hojas en un recipiente con agua fría para eliminar la suciedad. Seque con una toalla o una centrifugadora de ensalada. Retire el tallo cuando coma col rizada cruda, ya que puede ser muy amarga. La col rizada picada agrega un sabor brillante a sopas y guisos. ¡Agrega un delicioso crujido a las ensaladas y se puede agregar a los batidos!

