

COL RIZADA

DE OREGÓN

CULTIVADOS PARA ESCUELAS

La Col rizada es una palabra escocesa derivada de la palabra col, en griego y en romano.

La Col rizada la trajeron los colonizadores ingleses a los Estados Unidos por primera vez, en el siglo 17.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA COL RIZADA

- ~ La Col rizada es una excelente fuente de vitamina A, la cual es clave para una buena visión.
- ~ La Col rizada es una excelente fuente de vitamina K, la cual es importante para el mantenimiento de una sangre saludable.
- ~ La Col rizada es una excelente fuente de vitamina C, la cual promueve un sistema inmunológico saludable.

La Col rizada es de la misma familia de las coles de Bruselas, del brócoli y de las acelgas.



La Col rizada es fácil de cosechar durante todo el año en Oregón — extienda la temporada de trabajo en su jardín cultivando en el invierno la col rizada.



La Col rizada pueden ser de colores verde oscuro, morado o amarillo verdoso y con hojas llanas o arrugadas.



La Col rizada es un vegetal versátil. ¡Úselo en sofritos, ensaladas, sopas, batidos y mucho más!