

COLES DE BRUSELAS

DE OREGÓN

Existen más de 100 variedades de coles de Bruselas.

Las coles de Bruselas llegaron a los Estados Unidos en el siglo 18 cuando los colonos franceses las trajeron a Louisiana.

La temporada alta para la recolección de coles de Bruselas es de finales de septiembre a febrero.

Los brotes maduran durante varias semanas desde la parte inferior del tallo hasta la parte superior.

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS COLES DE BRUSELAS:

- ~ Las coles de Bruselas son una fuente excelente de la vitamina C, que promueve un sistema inmune sano, cura cortes y heridas y ayuda a nuestros cuerpos a combatir la infección.
- ~ Las coles de Bruselas son una excelente fuente de la vitamina K, la cual es importante para mantener la sangre sana y mantener los huesos fuertes.
- ~ Las coles de Bruselas son una excelente fuente de la vitamina A, que es importante para la visión y un sistema inmune sano.



El final de la primavera es el mejor momento para sembrar coles de Bruselas en Oregon.



Las coles de Bruselas crecen como brotes a lo largo de tallos gruesos de 2 a 4 pies de largo.



Las coles de Bruselas no son coles de bebé, pero están en la misma familia que incluye la col rizada, el brócoli y la coliflor, junto con la col.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) en inglés y por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en inglés del USDA. SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

