

COL DE OREGÓN CULTIVADOS PARA ESCUELAS

La col está estrechamente relacionada con el coliflor, el brócoli, la berza (kale), coles de Bruselas (Brussels sprouts), y colinabo (kohlrabi).

La col es 90% agua.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA COL:

- ~ Es buena fuente de fibra alimentaria.
- ~ Es una excelente fuente de vitamina C.
- ~ Es buena fuente de vitaminas K, B6 y folato.

La palabra col viene de la palabra "caput" del latín y de la palabra "caboche" del francés. Las dos palabras significan "cabeza".



La col más grande del mundo fue cultivada en Inglaterra en el año 1865 y pesó 123 libras!



Hay por lo menos 100 variedades diferentes de coles cultivadas en todo el mundo.



¡La col es un alimento de la dieta básica en todo el mundo!