

COL RIZADA

DE OREGÓN

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!



Esta material se desarrolló con fondos proporcionados por el Specialty Crop Block Grant Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) a través de Oregon State University Extension Service. El contenido no garantiza ni asegura resultados. Este contenido no pretende ser un sustituto de la asesoría profesional. El Servicio de Extensión de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades y materiales de distribución basados en la ciencia, sobre su producción, seguridad y consumo de alimentos. Información específica de productos, empresas, marcas, empresas, marcas, o eventos de bienestar. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.