

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LA COL RIZADA

- La col rizada es una excelente fuente de vitaminas K, A, C, y B6. Estas vitaminas ayudan a que la sangre coagule, previenen problemas de la vista, fortalecen el sistema inmunológico y ayudan al sistema nervioso.
- ¡La col rizada es una Buena fuente de potasio y calcio que ayudan a los músculos y fortalecen los huesos!!
- La col rizada es considerada una comida energética y es una de las verduras con más nutrientes.
- La col rizada contiene muchos antioxidantes y Fito nutrientes que pueden prevenir cáncer.



SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Cuando piense en bocadillos piense en oportunidades para aumentar las porciones de comidas saludables a su comida diaria! Frutas, verduras, nueces, y granos enteros hacen unos magníficos bocadillos.

CULTIVADO EN OREGON

En Oregon, la col rizada crece principalmente al oeste de las Cascadas porque les gusta zonas frescas y húmedas, pero uno puede encontrar col rizada en cualquier parte de Oregon. Por el hecho de que la col rizada puede vivir y soportar temperaturas muy frías, es una de las hojas verdes locales que venden en los mercaditos durante el invierno.

SOLO PARA NIÑOS

Cuando haces una ensalada de col rizada fresca, casualmente la gente raspa la col rizada entre sus manos para ablandarla. Esto se llama "masajear" la col rizada. ¡Esta puede ser una manera divertida para los niños para ayudar en la cocina! ¡Asegúrate de que tus manos estén limpias antes de empezar a masajear la col rizada!



VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

Si usted escoge mandar a su hijo/a a la escuela con comida, asegúrese de usar contenedores reusables! Además, trate de comprar bocadillos por mayoreo que se puedan dividir en contenedores pequeños para disminuir paquetes innecesarios.

SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Ponga col rizada en sopas y caldos.
- Raspe la col rizada entre medio de sus manos para ablandarla y luego agregue a una ensalada.
- Hornee la col rizada en para hacer papas de col rizada. ¡Papas de col rizada son fácil de hacer! ¡Corte las hojas de col rizada en pedazos tamaño de papitas, écheles aceite de olivo y poca sal y luego ponga en el horno a 375o grados hasta que estén crujientes!
- Agregue col rizada a burritos o tacos.
- Incluya col rizada cuando haga comida china!

PUNTOS IMPORTANTES DEL PRODUCTO

- Escoja hojas de col rizada que estén gruesas, frescas, y crujientes.
- Evite hojas que se han hecho amarillas o cafés.
- Guarde col rizada en el refrigerador en una bolsa de plástico cerrada.
- Ya que está en el refrigerador, la col rizada puede durar hasta varios días.
- Si las pencas de en medio son largas, quite las hojas de la penca antes de comerse.

RECETA: ENSALADA DE ZANAHORIA Y LENTEJAS

INGREDIENTES:

- 4-6 dientes de ajo
- 1/2 Cucharada de aceite de olivo
- 1 manojo de col rizada
- Jugo de 1-2 limones amarillos
- 1/2 Cucharada de queso parmesano
- 17 onzas de pasta seca de su gusto

INSTRUCCIONES:

1. Lave la col rizada y quítele las pencas duras del centro de las hojas.
2. Pique las hojas finamente.
3. Mezcle la col rizada, ajo, aceite de olivo, jugo de limón y queso parmesano en una licuadora hasta que este suave la mezcla.
4. Cocine la pasta como lo indica las instrucciones del paquete.
5. Mezcle en la salsa de albahaca con la pasta y sirva!



CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 1/2 - 5 tazas por día	4 1/2 - 6 1/2 tazas por día
Mujeres	2 1/2 - 5 tazas por día	3 1/2 - 5 tazas por día

If you are active, eat the higher number of cups per day.
Visite choosemyplate.gov para obtener más información.

Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en www.ode.state.or.us/go/f2sgardens.