

CONEIXES LA COL KALE?

LA IMPORTÀNCIA DE MENJAR VERDURES

Les verdures han de formar una part **essencial** en la nostra alimentació. Ens aporten **vitamines** i **minerals** que el nostre cos necessita per a un correcte funcionament.



QUÈ ÉS LA COL KALE?

Va ser introduïda als **Estats Units**, per colons anglesos, en el **segle XVII**.

D'aquí ve el nom de “col Kale”, tot i que **al nostre país la coneixem com col arrissada**. La col Kale és una verdura de **fulla verda intensa**. La millor temporada per trobar aquesta col és a l'hivern.

CONEIXES LA COL KALE?

QUÈ ÉS LA COL KALE?



Es pot consumir com a batut (la manera que als Estats Units es pren més), però també crua en amanida, al vapor, bullida, saltejada o en xips.

Aquesta verdura s'ha posat de moda gràcies a una quantitat molt significativa de **vitamines i minerals**, i per les **poques calories** que conté.

Ens aporta:

- **Fibra**
- **Vitamines:** A, tiamina, riboflavina, niacina i C
- **Minerals:** potassi, fòsfor, ferro i calci