

¿CONOCES LA COL KALE?

LA IMPORTANCIA DE COMER VERDURAS

Las verduras tienen que formar una parte **esencial** en nuestra alimentación. Nos aportan **vitaminas** y **minerales** que nuestro cuerpo necesita para un correcto funcionamiento.



¿QUÉ ES LA COL KALE?

Fue introducida en los Estados Unidos, por colonos ingleses, en el siglo XVII. De ahí viene el nombre de “col kale”, aunque en nuestro país la conocemos como col rizada. La col Kale es una verdura de hoja verde intensa. La mejor temporada para encontrar esta col es en invierno.

¿CONOCES LA COL KALE?

¿QUÉ ES LA COL KALE?



Se puede consumir como batido (como se consume en Estados Unidos), pero también cruda en ensaladas, al vapor, hervida, salteada o en chips.

Esta verdura se ha puesto de moda gracias a una cantidad muy significativa de vitaminas y minerales, y por las pocas calorías que contiene.

Nos aporta:

- Fibra
- Vitaminas: A, tiamina, riboflavina, niacina y C
- Minerales: potasio, fósforo, hierro y calcio.