



Col Rizada

Cosecha de temporada

Coma más col rizada cultivada en Arizona

¡Recargue su energía con verduras y frutas! Al agregar más verduras a la dieta de su familia, le ayuda a estar de lo mejor. Comer una variedad de verduras y frutas le da muchas de las vitaminas y minerales que necesita. Llene la mitad de su plato con verduras y frutas y ayude a mantener sanos su corazón, dientes, encías, ojos y piel.

Compre verduras frescas de temporada, como la col rizada, cuando el sabor y el precio son mejores.

Recientemente, la col rizada se cosechó en 121 acres en Arizona de 20 diferentes operaciones agrícolas.

¿Por qué comer más col rizada?

La col rizada está llena de nutrientes. Así es como los nutrientes de la col rizada los mantiene sanos a usted y a su familia:

Nutrientes que se encuentran en la Col Rizada

Vitamina K

Es importante para la salud de los huesos y sangre

Vitamina A

Ayuda a que sus ojos y su piel se mantengan sanos

Calcio

Ayuda a formar huesos y dientes y a mantenerlos fuertes

Potasio

Le ayuda a mantener una presión sanguínea saludable

¿Cuáles son los diferentes tipos de col rizada?

Pruebe diferentes tipos de col rizada para encontrar la favorita de su familia. Estos son algunos tipos de col rizada que se cultiva en Arizona en campos de todos tamaños:

- Dinosaur
- Vates
- Winterbor
- Red Russian
- Tuscan

¿Cuánto Necesitamos?

En general, su familia necesita:

Edad	Verduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	1 1/2 tazas	1 to 1 ½ tazas
Otros niños y adolescentes	2 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 1/2 a 3 tazas	2 tazas

Los niños aprenden de lo que ven. Coma verduras y frutas y ellos también lo harán.

Que la mitad de su plato sean verduras y frutas.
Visite: choosemyplate.gov para más información

Cómo escoger, guardar y preparar la col rizada

Escoja:

- Escoja la col rizada de hojas de color verde oscuro, crujiente y sin bordes cafés o amarillos.
- Evite la col rizada que se vean marchitas y que tengas las capas exteriores de colores muy brillantes.

Almacene:

- Guarde la col rizada en el refrigerador a, o menos de 41º F y úsela dentro de cinco o siete días.
- Envuélvala (sin apretar) en una toalla de papel húmeda y póngala ya sea en una bolsa de plástico o un recipiente de plástico para que dure más. La col rizada, siendo una verdura resistente, puede soportar un poco más de manejo que otras verduras.

Prepare:

Las hojas de col rizada a menudo se comen cocinadas debido a su textura áspera y sabor amargo. Para mejorar el sabor, pruebe los siguientes consejos en casa:

1. Siempre prepare la comida con las manos lavadas.
2. Córtele en piezas pequeñas y déjelas remojoando en algo ácido, como vinagre o jugo de limón, por unos 20 ó 30 minutos.
3. Masajee las hojas de la col rizada cuando las haya separado del tallo para quitar el exceso de amargor y para suavizar las hojas para las ensaladas crudas.
4. Agréguela los licuados para añadir más nutrientes a su receta de licuado favorita.
5. Usar un método de calentamiento con algún tipo de grasa (como cocinarla en una sartén con aceite de oliva) puede ayudar a quitar un poco de amargor de las hojas.

Consejo: Usted puede hacer mucho con una col rizada, así que no dude en usar calor (estofarlas, hacerlas al vapor u hornearlas) para agregar esta verdura a todas sus recetas favoritas

Visite: fruitandveggiesmorematters.org para más información.

Plante y cultive col rizada

- Plante semillas de col rizada con sus niños. Plante sus semillas en un área o jardín con mucha exposición al sol. Asegúrese de podar las plantitas después de dos semanas de crecimiento para mantener el espacio de 8 a 12 pulgadas de separación. Ciertas variedades podrían ser más delicadas que otras, así que asegúrese de poner atención por si necesita ponerle sombra.
- En las regiones por debajo de 2,000 pies de altura de debe plantar col rizada entre septiembre y diciembre.
- En las regiones de entre 2,000-3,000 pies de altura se debe plantar col rizada entre agosto y septiembre.
- En las regiones a, o sobre 3,000 pies se debe plantar col rizada entre febrero y abril.

Visite extension.arizona.edu información sobre como plantar y cosechar.

Sopa de Pollo y Verduras con Col Rizada

Ingredientes:

- ½ taza de cebolla pelada y picada
- ¼ de taza de zanahoria picada
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de tomillo molido
- 2 dientes de ajo pelados y finamente picados
- 3 tazas de caldo de pollo, enlatado, bajo en sodio
- ¾ de taza de tomate, picado
- 1 taza de pollo sin piel, cocinado y en cubos
- 1 taza de arroz integral cocinado
- 2 tazas de col rizada, picada

Directions:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
3. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio.
4. Agregue la cebolla y zanahoria al sartén. Cocine hasta que la verdura esté blanda, unos 5 a 8 minutos.
5. Agregue el tomillo y el ajo. Cocine por un minuto.
6. Agregue el caldo, el tomate, el arroz cocinado, pollo y la col rizada.
7. Cocine a fuego lento de 5 a 10 minutos antes de servir. Sírvalo caliente.



3 porciones de aproximadamente 2 ½ tazas cada una.

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	264
carbohidratos	27 gm
proteínas	22 gm
grasa total	9 gm
grasa saturada	2 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	39 mg
fibra alimenticia	4 gm
azúcar total	3 gm
sodio	126 mg
calcio	114 mg
ácido fólico	32 mcg
hierro	3 mg
calorías de grasa	30%

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org.

Escoja verduras y Frutas cosechadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran de temporada.
- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores les venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores sigan cultivando y ofreciendo servicio a la comunidad.
- Deje que sus niños escojan verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores o en un campo agrícola, que lo permita, cerca de usted. Visite arizonagrown.org para más información.

Visite la sección de Programas de Alimentos Escolares en la página de Servicios de Salud y Nutrición del Departamento de Educación de Arizona en www.azed.gov para más información.



Harvest of the Season

