

Kale

How to Prepare:

Wash well under running water. Remove the tough middle spine before cutting into smaller pieces

How to Use :

Kale can be used in soups or stews, sautéed with garlic and onion, made into kale chips or added to green smoothies.



How to Store :

Store kale in an airtight plastic bag in the fridge. Don't wash until you are ready to use it.

Nutrition Facts:

Kale is an excellent source of Vitamin K, A, and C. It also contains high amounts of manganese, calcium, and fiber.

Col Rizada

Como Preparar:

Lave bien la col rizada. Corte la parte duro en el medio de la hoja antes de cortando todo.

Como Usar:

Puede poner col rizada en sopa, o saltearla con ajo y cebolla. También puede hacer chips de col rizada o ponerla en batidos verdes.



Como Almacenar:

Póngala en el refrigerador en una bolsa de plástico. No lave antes de cuando está lista para usarla.

Datos de Nutrición:

Col rizada es una buena fuente de Vitamina K, A, and C. También, contiene manganeso, calcio, and fibra.