

Collards

Storage

Wrap loosely in paper towels and refrigerate for up to four days.

Nutrition

Collards are beneficial for the digestive, cardiovascular, and pulmonary systems. It reduces inflammation and cholesterol levels while also reducing the risk of several cancers.

Preparation

Wash well in cold water, trim the stalks and central veins. Boiling or steaming is best, usually 20 minutes or more.



Col Silvestre

Como guardar

Envuelve sin apretar en toallas de papel y guarda en la nevera hasta por cuatro días

Nutrición

La col silvestre es buena para el sistema digestivo, cardiaco y pulmonar. Reduce la inflamación y los niveles de colesterol y el riesgo de algunos canceres.



Preparación

Lava bien en agua fría, corta las venas centrales y los tallos. Es mejor hervirla o cocinar al vapor, normalmente por 20 minutos o más.

