

Kale

Storage

Wrap loosely in paper towels and store in crisper drawer for up to three days.



Nutrition

Kale is an extremely nutrient rich leafy green. It has anti-oxidant, anti-inflammatory, and cancer preventative benefits and also improves heart health by reducing cholesterol.

Preparation

Wash well in cold water then trim the stalks and central veins. Kale can be boiled, steamed, sauteed or roasted. It is a tougher green and may take up to 20 minutes to cook down.



Col rizada

Como guardar

Envuelve sin apretar en toallas de papel y guarde en el cajón de la nevera hasta 3 días.



Nutrición

La col rizada es muy rica en nutrientes. Tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y anti-cáncer. Reduce el colesterol y es bueno para el corazón.

Preparación

Lavar bien en agua fría y quitar los tallos y venas centrales. Se puede hervir, cocinar al vapor, cocer en el horno o ligeramente frita. Es bastante duro y puede tardar hasta 20 minutos para cocer.

