

Noviembre

HARVEST

of the MONTH

COL RIZADA

La Cosecha del Mes promueve mensualmente un producto diferente cultivado en las granjas locales de MA en las cafeterías de las escuelas de todo el estado: Para obtener más información visite: massfarmtoschool.org/hotm



La col rizada contiene más calcio que la leche y más hierro que la leche. El calcio fortalece los huesos y el hierro ayuda a transportar el oxígeno por el cuerpo.

Ideas saludables para el consumo

Ensalada de col rizada: no hace falta cocinar la col rizada para ablandarla, ¡solo hay que masajearla! Haz una ensalada de col rizada con una col rizada masajeadas, peras en rodajas y queso azul.

Chips de col rizada: lava las hojas y córtalas en trozos del tamaño de un bocado (quítale la vena central). Mézclalas con aceite de oliva y colócalas en una bandeja para hornear en una sola capa. Espolvoréalas con sal y hornéalas a 300 grados durante 20 minutos.

¡Un extra! Añade col rizada picada a tu sopa favorita.

Datos curiosos

- Después de una helada (cuando la temperatura desciende a menos de 32°F y se forma hielo en la planta), la col rizada se hace más dulce.
- La col rizada proviene de la misma familia de plantas que el brócoli, las coles de Bruselas y el repollo.

Actividad en el hogar

¡Cultiva coles rizadas en tu hogar!!

Puedes cultivar coles en una pequeña maceta, cerca de una ventana en tu casa. Puedes comprar semillas en línea, en un centro de jardinería, o encontrarlas gratis en una de las Bibliotecas de Semillas de Massachusetts.

Información sobre la biblioteca de semillas >
<http://bit.ly/MASeedLibraries>

Cultivar col rizada en casa >
www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/

Dónde encontrar col rizada de la región

MassGrown Map (MDAR)
<https://massnrc.org/farmlocator>

Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5: [Alex McGreen & the Tale of the Mysterious Kale](#) (Alex McGreen y el cuento de la misteriosa col rizada) por Rayna R. Andrews

Gr. 6-8: [Food: 25 Amazing Projects](#) (Gastronomía: 25 proyectos sorprendentes) por Kathleen Reilly

Gr. 9-12: [The Cooking Gene](#) (El gen de la cocina) por Michael Twitty



Consejos para la compra de col rizada

- Las hojas de la col rizada crecen en un grueso tallo parecido al del brócoli, pero se recogen y se venden en manojos.
- Busca hojas gruesas, grandes y crujientes.
- Guárdalas en el refrigerador en una bolsa plástica durante 5 a 10 días.



MASSACHUSETTS



Agradecemos a Blue Cross Blue Shield de Massachusetts y al Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por contribuir a hacer realidad la Cosecha del Mes.

Avance de diciembre: ¡Zanahorias!