

Cool Kale



Col Rizada

Kale – a member of the cabbage family - is a very ancient vegetable.

It is easily grown in a large pot or in the garden, and its flavor improves dramatically in very cold weather.

Kale is **very** nutritious, and contains an impressive amount of calcium, folic acid and vitamins A and C.

Cook Kale as freshly picked as possible, while it is still sweet.

Sauté it in a dab of olive oil, with ham (lean pork or sausage), onions and garlic –or use it in hearty soups of lentils, beans or potatoes. Enjoy!

Col Rizada es una legumbre muy antigua; una parte de la familia de los repollos.

Puede crecerlo fácilmente en el jardín o en un tiesto, y el sabor es mejor cuando el aire está muy frío.

El Col Rizada es **muy** nutritiva, y contiene mucho calcio, ácido fólico y vitaminas A y C. Cocinar el Col Rizada recién cortado, cuando todavía está dulce.

Enfriarlo en un cachito de aceite de olivo, con el jamón (carne de puerco, o chorizo), cebollas, y el ajo– o – usar en los caldos de lentejas, frijoles o papas.