



COL RIZADA

VERSÁTIL Y SABROSA

Descubre tu favorita



Nutritivo · Delicioso · Wisconsin



Si desea más información,
visite FoodWise en
go.wisc.edu/foodwise

Facebook
[@foodwiseUWEX](https://www.facebook.com/foodwiseUWEX)

Siga y comparta usando
#WIHarvestoftheMonth



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

¡Col rizada en casa!

Frituras de col rizada

Hornee la col rizada para preparar las frituras. Los niños pueden ayudar a partir la col rizada en trozos pequeños. Mezcle con aceite de oliva y una pizca de sal. Coloque los trozos de col rizada en una bandeja de horno. Cocine en el horno a 375 grados Fahrenheit hasta que estén crujientes, de 10 a 15 minutos.

¡Niños en la cocina!

Los niños pueden usar sus manos limpias para frotar la col rizada cruda picada antes de agregarla a una ensalada. A esto se llama "masajear" la col rizada. Ayuda a suavizar las hojas antes de agregar el aderezo y el resto de los ingredientes.

A los niños les encanta explorar los alimentos usando sus cinco sentidos. ¡Es una magnífica manera de animar a los niños a probar nuevos alimentos!

Preparen juntos comidas y recuerdos.

Es una lección que los niños usarán toda la vida.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP. La financiación de esta publicación fue posible gracias al Servicio de Comercialización Agrícola (AMS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) mediante la subvención AM200100XXXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.