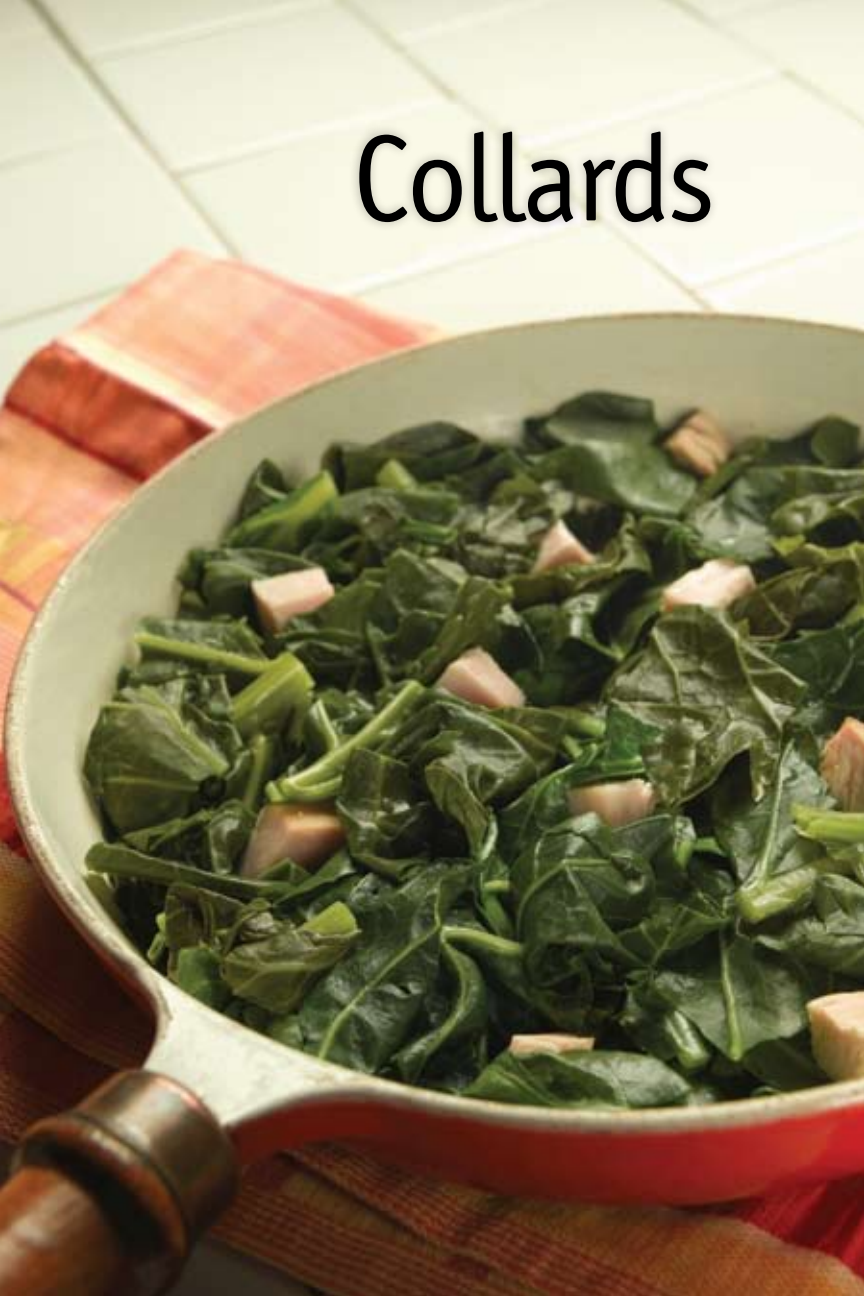
Collards



CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Collards

CONSEJOS AL COMPRAR

- Busca los manojos frescos con hojas suaves y firmes.
- Evita los manojos con hojas amarillas, marchitas o pegajosas y con tallos gruesos y secos, lo marchito es una señal de que las hojas están amargas.

¿SABÍAS QUE...?

- Las collards eran cultivadas por los antiguos griegos y romanos.
- En el sur de los Estados Unidos, el comer collards el Día de Año Nuevo es una tradición para asegurar la prosperidad en el año, porque las hojas parecen billetes doblados.

¿PORQUÉ SON BUENAS PARA TÍ?

Una taza de collards cocidas contiene:

- Una excelente fuente de vitamina A, vitamina K, vitamina C, ácido fólico, fibra y calcio.
- Hierro, vitamina B6, riboflavina, y magnesio.

IDEAS PARA SERVIR

- No las dejes cocer mucho tiempo porque la mayoría de sus vitaminas se irán en el agua en que se cocieron.
- Sofríe las collards picadas con cebolla, tomate, aceite de oliva y ajo.

TEMPORADA

Las variedades que se cosechan en California, están disponibles desde el invierno hasta la primavera, y pueden estar más frescas y costar menos que las variedades enviadas de otras regiones.

ALMACENAMIENTO

Envuelve las collards sin lavar, en una toalla de papel húmeda y colócalas en una bolsa de plástico en la que no penetre el aire. Guarda la bolsa en el refrigerador por hasta cinco días.

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U. • Departamento de Salud Pública de California KIT-641/Ver. 03/08