



KALE COL RIZADA



Dinosaur
(Dinosaurio)



Red Russian
(Rusa roja)



Curly
(Rizada)

**Kale –
I tried it!
Col rizada –
¡La probé!**







Nutritious, Delicious, Wisconsin!
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth



Wisconsin Season May - October

Temporada de Wisconsin
de mayo a octubre



Store: Store kale in a plastic bag in the coldest part of the fridge for up to 3-5 days.

Guarde: La col rizada en una bolsa de plástico en la parte más fría del refrigerador por 3 a 5 días.

Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

Children love to explore food using their five senses.

Children love to explore food using their five senses. Allow them to use their clean hands to rub chopped raw kale before adding it to a salad. This is called “massaging” the kale. It helps to soften the leaves. This is a great way to encourage them to try new foods!



A los niños les encanta explorar los alimentos utilizando los cinco sentidos.

Deje que froten, con las manos limpias, la col rizada ya cortada antes de agregarla a la ensalada. Esto se llama “masajear” la col rizada. Permite suavizar las hojas. ¡Es una excelente forma de alentarlos a probar alimentos nuevos!



An EEO/AA employer, University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

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.