



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!



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.

Guardar: 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!



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

The University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming in compliance with state and federal law. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

La University of Wisconsin-Madison División de Extensión proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, según lo que exige la ley federal y estatal. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

go.wisc.edu/foodwise • #WIHarvestoftheMonth