La cosecha del mes en Wisconsin

COL RIZADA

VERSÁTIL Y SABROSA

Descubre tu favorita

Nutritivo · Delicioso · Wisconsin

La cosecha del mes en Wisconsin

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

Facebook @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.

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. 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.