

HOW TO:

KALE *Col Rizada*



WHAT IS KALE? Kale is a leafy green and a member of the cabbage family, which also includes broccoli, cauliflower, and collards. Kale is an excellent source of vitamins A and C and a good source of calcium and potassium.

HOW TO SELECT KALE: Choose dark, richly colored kale bunches with small to medium sized leaves. Look for leaves that are crisp, fresh, and free from blemishes. Avoid brown or yellow leaves.

HOW TO PREPARE KALE: Before preparing, wash thoroughly to remove all of the dirt. Next, remove the center stalk from the kale with a knife or by tearing with your hands. The large leaves may then be torn or chopped into smaller pieces.

- **Sautéed Kale:** Heat 2 teaspoons of olive oil in pan over medium-high heat. Add one bunch of chopped kale and cook until it is bright green and the desired texture. Add flavorings such as salt, pepper, garlic, red pepper flakes, or lemon juice.
- **Boiled or Steamed Kale:** Boil water with a pinch of salt in a medium pot and then add one bunch of chopped kale. Return the water to a boil and then reduce heat and simmer for 20-25 minutes, or until tender. Finish by draining kale in a colander and season with lemon juice, olive oil, salt, and pepper. For steamed kale, place the chopped kale in a steam basket over a pot of boiling water. Once the kale is bright green and the desired texture, remove from the steam basket and season as desired.
- **Crispy Baked Kale Chips:** Preheat oven to 350°F. Remove the center stalk from the kale and tear or cut the kale leaves into bite size pieces. Toss the kale with 1 tablespoon of olive oil and 1 teaspoon of salt and then spread them onto a baking sheet into a single layer. Place pan in the oven and cook for 10-15 minutes, or until the kale leaves are crisp.
- **Kale in Dishes:** Kale may be added to pasta dishes, stir fries, soups, or prepared as part of a stock.
- **Kale Salad:** In a large bowl, add one bunch of chopped kale, 2 tablespoons of lemon juice or vinegar, 2 teaspoons of olive oil, and ½ teaspoon of salt. “Massage” the kale with your hands for about two minutes, or until the kale softens. Toss the kale with desired fruits, vegetables, protein, and toppings.

¿QUÉ ES COL RIZADA? La col rizada es una hoja verde, familia del repollo (col), que también incluye el brócoli, la coliflor y la berza. La col rizada es una fuente excelente de vitaminas A y C y una buena fuente de calcio y potasio.

CÓMO SELECCIONAR COL RIZADA: Escoja racimos de coles rizadas que sean de color intenso y que tengan hojas entre pequeñas y medianas. Seleccione hojas que se vean crujientes, frescas, y que no estén aporreadas. Descarte aquellas que sean marrones o amarillas.

CÓMO PREPARAR COL RIZADA: Lave muy bien las coles rizadas antes de prepararlas para quitarles la suciedad. Luego, retire el centro de los tallos con un cuchillo o arránquelo con las manos. Las hojas largas deben doblarse o cortarse en pedacitos pequeños.

- **Col Rizada Salteada:** Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Añada un montón de col rizada picada hasta que esté verde brillante y tenga la textura deseada. Agregue sabor usando, sal, pimienta, ajo, hojuelas de pimienta roja, o jugo de limón.
- **Col Rizada al Vapor o Hervida:** En una olla mediana ponga a hervir agua con un punto de sal y añada un montón de col rizada picada. Finalice colando la col y aderezándola con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Para preparar col al vapor, reduzca el fuego y coloque la col picada en una cesta para hervir vegetales sobre una olla con agua hirviendo. Una vez la col esté de color verde intenso y tenga la textura deseada, retírela de la cesta y aderece al gusto.
- **Col Rizada Horneada y Crujiente:** Precaliente el horno a 350°F. Retire el centro de los tallos de col rizada y arránquelos o córtelos en pedacitos del tamaño de una mordida. Revuelva la col rizada con una cucharada de aceite de oliva y una cucharadita de sal y luego dispérselas en una sola capa en una bandeja para hornear. Lleve al horno y cocine por 10-15 minutos, o hasta que las hojas de col rizada estén crujientes.
- **Col Rizada en sus Platos:** La col rizada puede agregarse a sus platos de pasta, sofritos, sopas, o como parte de sus caldos.
- **Ensalada de Col Rizada:** En un bol grande, añada un montón de col rizada picada y 2 cucharadas de jugo de limón o vinagre, 2 cucharaditas de aceite de oliva, y ½ cucharadita de sal. “Masajeé” la col rizada con sus manos por dos minutos, o hasta que la col se suavice. Revuelva la col rizada con frutas al gusto, vegetales, proteína, y decórela.