

# CHOOSE KALE



## Kale is The Harvest of the Month!

### Add kale to your favorite family meals:

- Add fresh kale to smoothies or salads.
- Steam fresh kale and season with lemon juice, olive oil, salt, and pepper.
- Mix chopped kale into the pot with pasta 5 minutes before it is done. Strain and add your favorite sauce.

*Make meals and memories together. It's a lesson kids will use for life.*

**Select** – Choose dark colored kale bunches.

**Store** – Store kale in a plastic bag in the coldest part of the fridge for 3-5 days.

**Prepare** – Rinse leaves under cool running water.

### Did you know?

Lacinato kale is also called Dinosaur kale because of its bumpy leaves. Ask kids to pretend to be dinosaurs when they are eating it!



Nutritious, Delicious, Wisconsin!  
#WlHarvestofTheMonth



Extension  
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MADISON

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs. Funding for this publication was made possible by the U.S. Department of Agriculture's (USDA) Agricultural Marketing Service through grant AM200100XXXXG060. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the USDA.

# COL RIZADA

VERSÁTIL Y SABROSA

Descubre tu favorita



## ¡La col rizada es la cosecha del mes!

### Agregue col rizada a sus comidas familiares favoritas:

- Agregue col rizada fresca a batidos y ensaladas.
- Cocine al vapor col rizada fresca y sazone con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.
- Mezcle la col rizada picada en una cacerola con pasta 5 minutos antes de que esté lista. Escorra y agregue su salsa favorita.

*Preparen juntos comidas y recuerdos.*

*Es una lección que los niños usarán toda la vida.*

**Seleccione:** Elija ramos de col rizada de color oscuro.

**Almacene:** Almacene la col rizada en una bolsa de plástico en la parte más fría del refrigerador de 3 a 5 días.

**Prepare:** Enjuague las hojas con agua fresca corriente.

### ¿Sabía usted?

A la col rizada lacinato también se le llama dinosaurio, por sus hojas irregulares. Pida a los niños que imaginen ser dinosaurios cuando se la coman.



*¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!*  
*#WHarVestofTheMonth*



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. 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 AM200100XXXG060. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial del USDA.





## **KALE: QUICK AND EASY**

- Add fresh kale to smoothies or salads
- Steam fresh kale and season with lemon juice, olive oil, salt, and pepper
- Mix chopped kale into soup, pasta, or stir fry



**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. The University of Wisconsin-Madison Division of Extension is an EEO/AA institution committed to diversity among its employees and in its programs.







## COL RIZADA: RÁPIDO Y FÁCIL

- Agregue col rizada fresca a batidos y ensaladas
- Cocine al vapor col rizada fresca y sazone con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta
- Mezcle la col rizada picada en una sopa, pasta o sofría



**FOOD  
WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program- SNAP de USDA. La University of Wisconsin-Madison Division of Extension es una institución que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), y comprometida con la diversidad entre sus empleados y en sus programas.