

# SPOTLIGHT ON PRODUCE

## ¿QUÉ SOY?

Las hojas de col pertenecen a la familia de las verduras crucíferas, estrechamente relacionadas con el repollo y la col rizada. A menudo se consumen durante festividades populares, lo que les ha dado un lugar como un alimento tradicional del sur.

## HOJAS DE COL



## ¿CÓMO SE CULTIVA?

Estas verduras de hoja prosperan en climas frescos, lo que permite que se cultiven durante todo el año. Los períodos cortos de heladas en realidad ayudan al proceso de crecimiento, creando un sabor mejor y más nutritivo.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Estas verduras de hoja se pueden agregar fácilmente a muchos platillos y están llenas de nutrientes. Ayudan a que tu corazón esté sano, cuidan tu digestión y pueden ayudar a prevenir enfermedades.

## DATO CURIOSO

Las hojas de col son una de las verduras más antiguas de la familia del repollo, ¡con más de 2,000 años de historia! Podrías tener el mismo gusto por ellas que los romanos y griegos.