Louisiana HARVEST of the MONTH



Repollo

Datos curiosos sobre el repollo

- Casi la mitad de todo el repollo que se produce en América se usa para hacer ensalada de col.
- Cuando el repollo se cocina rápidamente en una sartén abierta, tiene un sabor más dulce y produce un aroma más suave.
- Hay repollos de diferentes tonos de verde y rojo.



¡El repollo es nutritivo y saludable!

- Excelente fuente de vitaminas C y K.
- Buena fuente de manganeso y folato.
- Bajo en calorías.



Esta publicación está financiada por el USDA mediante su apoyo al programa Farm to School de Luisiana, en LSU AgCenter, a través de un acuerdo interinstitucional con el Departamento de Educación de Luisiana.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

MISC-166-SPAN (250) 7/26 REP.
LSU AgCenter y LSU ofrecen igualdad de oportunidades en sus programas y en el empleo.