

KALE

FARM to SCHOOL
HARVEST
OF THE MONTH
COSECHA
DEL MES

LA COL RIZADA

Kale is one of the healthiest foods you can eat - it has so many nutrients it is called a superfood! At PFP we grow kale year round! It is sweetest after the first frost. To prepare kale, remove the leaves from the thick stem and chop them up. Kale is a great addition to soups, smoothies, and pasta dishes.

La col rizada es una de las comidas más saludables que puede comer: tiene tantos nutrientes que se le llama un súper alimento!
¡En PFP cultivamos kale durante todo el año! Es más dulce después de la primera helada. Para preparar la col rizada, remueve las hojas de tallo grueso y córtalas en pedacitos. La col rizada es una excelente adición a sopas, batidos de frutas o vegetales y a la pasta.

