

## Hablemos de la Col



Hay diferentes tipos de col, como col roja, verde, Savoy, bok choy y China. En crudo, es una fuente excelente de vitamina C y vitamina K, y una buena fuente de folato y fibra.

Al seleccionar la col roja o verde para tus recetas crudas, elige las de hojas frescas y compactas, la col debe ser pesada para su tamaño. Almacena la col en la nevera, bien envuelta en una bolsa de plástico, hasta un máximo de 2 semanas. Esto ayuda a mantener la col fresca y a retener su contenido de vitamina C. Antes de usarla, enjuágala y sécala. Añadir jugo de limón o vinagre durante la cocción ayuda a conservar el color de la col roja y evitar que se vuelva morada.

La col, el brócoli, las coles de Bruselas, el nabo y la coliflor pertenecen a la familia de las crucíferas, verduras que detienen el crecimiento de células cancerosas. Las personas que consumen cantidades sustanciales de estos tipos de verduras, tienen tasas notablemente bajas de cáncer.

### Valoración:

