



¿Sabías que existen en el mercado diversas variedades de coles?

LAS COLES

Variedades más comunes y recetas:



La col es una planta herbácea de la familia de las crucíferas: llamada así porque las especies que pertenecen a ella se caracterizan por tener flores de cuatro pétalos.



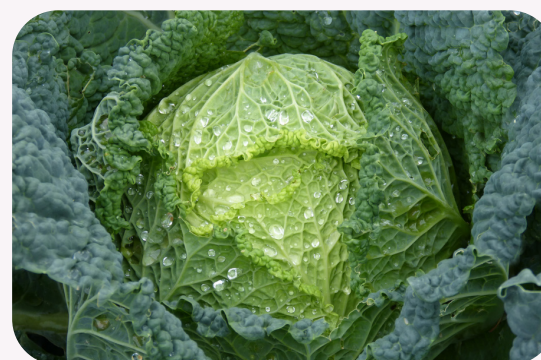
Son una gran fuente de agua (90%) y de nutrientes como la vitamina C, los folatos y el potasio.

¿Por qué desprenden ese olor tan característico al cocinarlas?

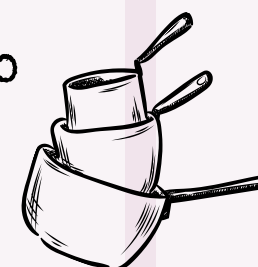
Las plantas crucíferas contienen un grupo de sustancias llamadas glucosinolatos, que son componentes químicos con azufre.

Estas sustancias químicas son las responsables del aroma penetrante y el sabor amargo de las plantas crucíferas.

Col o repollo verde
(*Brassica oleracea* var. *Capitata*)



Repollo gratinado con queso



Kale o repollo rizado
(*Brassica oleracea* var. *Sabellica*)



Chips de kale al horno



Lombarda o repollo rojo
(*Brassica oleracea* var. *Capitata* f. *rubra*)



Empanadillas caseras al horno rellenas de lombarda y manzana

Coliflor
(*Brassica oleracea* var. *Botrytis*)



Salteado de coliflor con soja



Brócoli
(*Brassica oleracea* var. *Cymosa*)



Hamburguesas de brócoli caseras



Coles de Bruselas
(*Brassica oleracea* var. *Gemmifera*)



Coles de bruselas asadas al horno con jamón serrano