COL
DE OREGÓN CULTIVADOS PARA ESCUELAS

La col está estrechamente relacionada con el coliflor, el brócoli, la berza (kale), coles de Bruselas (Brussels sprouts), y colinabo (kohlrabi).

La col es 90% agua.

Nutrientes que se encuentran en la Col:

- Es buena fuente de fibra alimentaria.
- Es una excelente fuente de vitamina C.
- Es buena fuente de vitaminas K, B6 y folato.

La palabra col viene de la palabra "caput" del latín y de la palabra "caboche" del francés. Las dos palabras significan "cabeza".

La col más grande del mundo fue cultivada en Inglaterra en el año 1865 y pesó 123 libras!

Hay por lo menos 100 variedades diferentes de coles cultivadas en todo el mundo.

¡La col es un alimento de la dieta básica en todo el mundo!

OREGON HARVEST for SCHOOLS