



## La hortaliza del mes

# Kale

### PARTES COMESTIBLES:

Hojas más tiernas.

### ¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

#### HOJAS:

- En sus hojas se concentran sus propiedades nutricionales destacando la presencia de **vitamina A, C y K**, con **actividad antioxidante y antiinflamatoria**. Combate la acción de los radicales libres y ralentiza el envejecimiento celular, protegiendo nuestros huesos y favoreciendo el sistema gastrointestinal. Destaca su concentración en vitamina C, similar a la de una naranja. Con 100 g de esta col se cubre la cantidad diaria recomendada según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.
- A su vez, contiene **minerales esenciales** como **potasio, zinc, hierro, calcio y magnesio**. Destaca entre ellos el calcio. El cuerpo necesita calcio para desarrollar y mantener los huesos fuertes. El corazón, los músculos y los nervios también necesitan calcio para funcionar correctamente.

- Además de los antioxidantes convencionales, también nos proporciona un mínimo de **45 flavonoides diferentes**, entre los que cabe citar por su importancia el kaempferol y la quercetina. Los flavonoides del kale no sólo tienen una poderosa función como **antioxidantes**, sino que además son compuestos de gran poder **antiinflamatorio**, siendo fundamentales para la prevención de la inflamación crónica y el estrés oxidativo celular.



## La hortaliza del mes

# Kale

### ¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

#### HOJAS:

- Las hojas más nuevas y tiernas podemos comerlas en ensalada o en salteados junto a otros vegetales.
- Para conservar mejor sus propiedades y nutrientes se recomienda comerlo crudo, cocinado al vapor o añadirlo al agua cuando ya esté hirviendo, dejándolo sólo unos pocos minutos.
- Podemos añadirlo a nuestro potajes, realizar tortillas, gratinarlo al horno o utilizarlo como guarnición junto a carnes o pescados.
- Otras opciones es cocinar quiches con champiñones o frutos secos junto al kale, realizar un bizcocho o incluso hacer smoothie de kale y plátano o de kale y mandarina.

