

**Nombre común:** Col rizada

**Nombre científico:** *Brassica oleracea* var

**Familia:** *Brassicaceae*



La col rizada es un vegetal crucífero verde, frondoso y rico en nutrientes. La col rizada se conoce en muchos lugares como kale, o también col crespita o berza. Es un miembro de la familia de la mostaza; ayuda a controlar la presión arterial, mejora la salud digestiva y protege contra el cáncer y la diabetes tipo 2. La col rizada contiene fibra, antioxidantes, calcio, vitaminas C y K, hierro y una gran variedad de otros nutrientes. La col rizada o kale es una planta que puede alcanzar los 30 a 40 cm de altura. Es originario del norte de Europa y norteamérica. Su cultivo es sencillo, no necesita mucha luz, y crece mejor en climas templados o fríos.

## ¿Qué hacer con la Col rizada?

Ingrediente	Cantidad
Col rizada	200 g
Aceite vegetal	2 cucharadas
Dientes de ajo	2
Salsa de Soja	2
Aceite de sésamo	1 cucharadita
Sal y pimienta blanca	Al gusto

### Proceso:

- Lava la col rizada bajo el agua fría y escúrrela bien. Retira los tallos gruesos y corta las hojas en trozos pequeños.
- Calienta el aceite vegetal en una sartén grande o un wok a fuego alto. Añade el ajo picado y saltéalo hasta que esté dorado y aromático, unos 30 segundos.
- Incorpora la col rizada a la sartén y saltéala con el ajo durante unos 5 minutos, hasta que se ablande pero sin perder su color verde. Añade la salsa de soja y mezcla bien para que se impregne de sabor.
- Agrega el aceite de sésamo y remueve para darle un toque tostado y fragante. Sazona con sal y pimienta blanca al gusto.
- Sirve la col rizada al estilo chino en una fuente o en platos individuales. Puedes acompañarlo de arroz o fideos al estilo chino. Disfruta de este plato sano y sabroso.