

SPANISH

Esto es col rizado. Cocinar como las berzas o el repollo. Cortar en pequeños trozos, hervir, cocinar al vapor, freir ligeramente o añadir sopas y salsas.

This is kale. Cook like collard greens or cabbage. Chop into small pieces, boil, steam, stir fry or add to soup and sauces.



KALE

KALE

This is kale. Cook like collard greens or cabbage. Chop into small pieces, boil, steam, stir fry or add to soup and sauces.



Esto es col rizado. Cocinar como las berzas o el repollo. Cortar en pequeños trozos, hervir, cocinar al vapor, freir ligeramente o añadir sopas y salsas.

SPANISH