

RECETAS

Col reconfortante



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 1/2 cebolla (picada)
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2¼ tazas de col
(lavada y cortada)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de semillas de alcaravea

Para un complemento saludable:

agregue una rodaja de manzana — por ejemplo, una manzana tipo *Granny Smith*.

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a prepararlos alimentos.
2. Caliente el aceite en una sartén mediana.
3. Saltee la cebolla a fuego medio hasta que se dore, de 5 a 6 minutos.
4. Agregue la col cortada, la sal, la pimienta negra y las semillas de alcaravea..
5. Mezcle y cocine por 30 minutos.
6. Sirva de inmediato.

.....

Información nutricional por porción

79 calorías, 2.25 gr de grasa, 0.15 gr de grasa saturada, 1.7 gr de proteína, 9.3 gr de carbohidratos, 3.15 gr de fibra, 310 mg de sodio

CABBAGE

Cómo escoger: escoja cabezas de col que sean firmes y densas con hojas brillantes, frescas y coloridas que no tengan grietas y que no estén magulladas.

Cómo conservar: guarde toda la cabeza en una bolsa de plástico en el cajón de verduras de su refrigerador de 1 a 2 semanas. Guarde las cabezas cortadas de col en el refrigerador y envuélvalas con papel plástico.

¿Cuánto? Una cabeza de col pesa aproximadamente de 3 libras.