

Col Con Ajo

Ingredientes:

- 3 manojos de berza (equivalente a 6 hojas grandes)
- 12 dientes de ajo pequeños o 6 grandes, prensados o picados
- 1 cebolla picada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal o al gusto



Porciones: 6

Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1 cup (260g)

Amount per serving

Calories 100

% Daily Value*

Total Fat 3g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 10g 36%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 544mg 40%

Iron 1mg 6%

Potassium 539mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Lavar las hojas, quitar la parte gruesa del vapor, enrollarlas y cortarlas en rodajas finas.
2. Pelar y presionar el ajo y dejarlo reposar sobre la tabla de cortar durante 10 minutos *
3. Caliente una sartén grande o wok, agregue el aceite de oliva, el ajo y la cebolla y saltee, revolviendo con frecuencia, hasta que estén ligeramente dorados.
4. Agregue las hojas de berza cortadas y déjelas cocinar durante unos 5 minutos con la tapa puesta, durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Estarán listos cuando se encojan. Pruebe con un tenedor para obtener la consistencia deseada.
5. Agregue sal
6. Servir inmediatamente

Almacenamiento:

Guarde las sobras en el frigorífico y consuma en cinco días

* Este paso aumentará la alicina fitoquímica.



*VEGAN



*GLUTEN-FREE