

Col Rizada con Ajo

Ingredientes:

- 3 racimos de col rizada (equivalente a 6 hojas grandes)
- 12 dientes de ajo pequeños o 6 grandes, prensados o picados
- 1 cebolla roja, picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva (opcional*).
- 1 cucharadita de sal o al gusto
- 3 cucharadas de levadura nutricional (opcional)
- 6 rodajas de limón para exprimir al servir para obtener sabor adicional



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, enrollarlos y cortarlos en rodajas finas.
2. Pelar y presionar el ajo y dejarlo reposar en la tabla de cortar durante 10 minutos**
3. Calentar una sartén grande o wok, añadir el aceite de oliva, el ajo y las cebollas y saltear, revolviendo a menudo, hasta que estén ligeramente dorados. Para una opción sin aceite, use una sartén antiadherente, y cuando agregue el ajo a la sartén caliente, agregue 1/2-1 cucharada de agua o según sea necesario si el ajo comienza a pegarse a la sartén y se quema.
4. Agregue la col rizada cortada y déjelas cocinar durante unos 5 minutos con la tapa puesta, revolviendo ocasionalmente. Estarán listos cuando se encojan. Pruebe con una horquilla la consistencia deseada.
5. Añadir sal y levadura nutricional
6. Sirva inmediatamente y exprima una rodaja de limón para mejorar el sabor si lo desea.

Almacenamiento: Mantenga las sobras en el refrigerador y consuma en cinco días

* Si no se usa el aceite, el contenido de grasa en esta receta será de 0 g y las calorías bajarán a 73 por porción.

** Este paso aumentará la alicina fitoquímica

Receta de Maggie Carneiro

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.



*VEGAN



*GLUTEN-FREE