

Salteado de Verduras de Col Dulce

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo, triturados
- 1 cebolla roja, picado
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/3 cabeza de col verde
- 1 lata de trozos de piña, escurridas
- 2 tazas de flores de brócoli
- 1/8 cucharadita de sal
- 3/4 cucharadita de ajo en polvo



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 160 **Calories from Fat** 70

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 90mg **4%**

Total Carbohydrate 22g **7%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 16g

Protein 3g

Vitamin A 20% • Vitamin C 120%

Calcium 8% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



Indicaciones:

1. En wok o sartén grande, saltee las cebollas y el ajo en aceite de oliva hasta que las cebollas estén suaves, aproximadamente 3-5 minutos.
2. Agregue el brócoli y el vinagre, cubra durante 3 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
3. Añadir el resto de ingredientes y freír unos 3 minutos más, añadiendo un poco de agua para retener la humedad si el salteado se vuelve demasiado seco.
4. El repollo aún debe suavizarse, pero aún así ligeramente crujiente cuando termine.