

Verduras de Ajo

Ingredientes:

- 3-4 dientes de ajo, picado
- 1 tallo de apio, picado
- 1 manojo de col rizada o col rizada
- 1/4 taza de agua o caldo de verduras bajo en sodio
- 1/8 cucharadita de sal



Porciones: 4



*SOY FREE

Instrucciones:

1. Lave las verduras y corte los tallos inferiores. Capa de 3 a 4 hojas una encima de la otra, cortadas por la mitad longitudinalmente; luego corte transversalmente en tiras de aproximadamente 1 pulgada.
2. Vierta agua o caldo en una cacerola grande.
3. Coloque aproximadamente 1/3 de las hojas cortadas en la sartén, espolvoree con aproximadamente 1/3 del apio y el ajo y repita las capas hasta que se usen todas las hojas.
4. Cubra y lleve a ebullición y cuando vea que el vapor se eleva de la sartén, saque la tapa durante unos segundos y luego reemplácela. (Esto libera la volatilidad productos químicos para que los verdes sean menos pequeños).
5. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento unos 10 minutos o hasta que esté tierno.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup (63g)
Amount per serving	
Calories	20
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 58mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 166mg	4%

*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.