

# Col a la Cacerola

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

1 1/2 tazas mantequilla o margarina

1 trimestre col (rallado finamente)

1/8 cucharadita sal

pimienta (a gusto)

2 cucharadas agua

1 cucharada jugo de limón

## Preparación

1. Derrita la mantequilla o la margarina en una sartén grande.
2. Agregue la col y espolvoree con sal y pimienta. Agregue el agua.
3. Cubra la sartén con una tapa hermética para conservar el vapor.
4. Cocine a fuego lento hasta que la col de 6 a 8 minutos, o hasta que esté tierna, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue.
5. Agregue el jugo de limón y sirva.

North Dakota State University Extension Service, Creative Vegetable Cookery

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>30</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>85 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>5 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible