

Verduras Deliciosas

Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

3 1/2 tazas col o mostaza fresca (aproximadamente 1/2 libra, enjuagados, sin tallo y rallados grueso)

2 tazas repollo (rallado)

1 cucharada aceite de oliva

2 cucharadas ajo (finamente picado)

1 cebolla (picada)

1 cucharada vinagre

Preparación

1. Lave bien las verduras, quite los tallos y corte en pedazos.
2. En una olla grande, hierva 3 cuartos de galón.
3. Agregue la mostaza, hierva y cocine unos 3 minutos. Agregue el repollo y hierva 1 minuto más. Drene todo el agua.
4. Caliente una sartén grande sobre fuego medio-alto. Vierta el aceite en la sartén y ponga a sofreír el ajo y la cebolla hasta que tomen un color café claro, unos 3 minutos.
5. Agregue las verduras y el vinagre. Ponga a cocer brevemente, unos 3 minutos. Sirva caliente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	90
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	20 mg
Total de Carbohidrato	9 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

