Guisado Bsico de Apio

Makes: 6 Porciones

Esta receta de apio se puede servir como un acompañamiento o un aperitivo.

Ingredients

6 cups apio (cortado en trozos de 1 a 2 pulgadas de largo y de ancho)
2 tablespoons margarina
1/2 cup caldo de pollo bajo en sodio
1/4 teaspoon pimienta negra

Directions

1. Ponga el apio, la margarina, el caldo de pollo y la pimienta en una cacerola.

2. Cubra y cocine a fuego lento durante 20 a 25 minutos, justo hasta que el apio esté crujiente pero tierno. Sírvalo de inmediato.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**50**	
Total Fat	4 g	
Protein	1 g	
Carbohydrates	3 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	0.5 g	
Sodium	105 mg	