

Hojas de Berza al Vapor y Salteadas de Julia

Makes: 8 Servings

La hojas de berza son un plato acompañante favorito para cualquier comida. Esta receta comienza con hojas de berza tiernas y añade un toque de “picante” con las hojuelas de pimienta picante. Pruebe esta deliciosa y sencilla receta en su próxima reunión de familia – Julia, CNPP

Ingredients

- 16 cups** Hojas de Berza (col) picadas (hojas pequeñas)
- 2 tablespoons** aceite de oliva
- 4** dientes de ajo grandes
- 1/2 teaspoon** hojuelas de pimienta picante
- 1 teaspoon** sazónador sin sal

Directions

1. Corte los tallos de las hojas de berza.
2. Lávelas bien y córtelas en trozos tamaño bocado. Colóquelas en el colador y escúrralas.
3. Machaque los dientes de ajo en pedacitos pequeños.
4. Vierta el aceite de oliva en una sartén grande. Póngala sobre fuego alto para comenzar.
5. Pase las hojas de berza a la sartén. Manténgala en fuego alto, dando vuelta a las hojas para saltearlas, por un minuto con la sartén destapada. (No necesitará agregarle agua dado que contiene el agua de las hojas recién lavadas).
6. Agregue el ajo y las hojuelas de pimienta picante.
7. Póngale la tapadera a la sartén permitiendo que las hojas de berza produzcan vapor hasta que se hayan



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	54	
Total Fat	4 g	6%
Protein	2 g	
Carbohydrates	5 g	2%
Dietary Fiber	3 g	12%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	15 mg	1%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 cup
------------	-------

reducido a la mitad del volumen original.

8. Reduzca el calor a bajo y continúe cocinando en vapor hasta que las hojas estén suaves.