



Verduras saladas simples



Ingredientes

- 1/2 cada cebolla, cortada en cubitos pequeños
- 1 manojo grande de verduras (col rizada, col rizada, acelgas, etc.), lavadas, sin tallos y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1-2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de agua
- 1/8 cucharadita de mostaza en polvo
- 1/8 de cucharadita de sal, Kosher
- Al gusto de pimienta negra, molida

Direcciones

1. Corte las verduras de su elección en trozos del tamaño de un bocado, quitando los tallos duros.
2. Caliente una olla grande a fuego medio. Agrega el aceite de oliva y la cebolla. Cocine hasta que la cebolla se vuelva transparente y comience a dorarse. Agregue el ajo y continúe cocinando por 30 segundos más. Evite dorar el ajo.
3. Agregue las verduras a la sartén junto con el vinagre, el agua, la mostaza en polvo, la sal y la pimienta. Revuelva, baje el fuego y cubra la olla con una tapa. Permita que las verduras hiervan a fuego lento, agregando más agua según sea necesario para mantener las verduras húmedas.
4. Cocine a fuego lento las verduras hasta que estén tiernas. El tiempo variará según el té verde que elija para cocinar. La col rizada y las acelgas solo pueden tardar entre cinco y diez minutos. La col rizada tardará más en volverse tierna, de 20 a 30 minutos, según su preferencia.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

cinco porciones
Tamaño de la porción
1/2 taza

Cantidad por porción

Calorías: 40
Calorías de grasa: 25
Grasas totales: 3g
Grasa saturada: cero g

Grasas trans: 0g
Grasa monoinsaturada 2g
Colesterol: 0mg
Sodio: 65mg
Carbohidratos totales: 3g

Fibra dietética: 3g
Azúcares totales: 1g
(Incluye 0 g de azúcares
añadidos)
Proteína: 1g

Vitamina D: 0%
Calcio: 2%
Hierro: 2%
Potasio: 105 mg
Fósforo: 20 mg