



Sofrito de col

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 12 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 pimientos verdes picados
- 1 col pequeño picado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de salsa de soya

Preparación

1. Lavar todos los vegetales.
2. Reunir, picar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Calentar el aceite en un sartén.
4. Agregar la cebolla, el pimiento, la col y el ajo en polvo a la sartén. Cocinar a fuego medio hasta que los vegetales estén tiernos.
5. Agregar 2 cucharadas de salsa de soya y mezclar.
6. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo!

- Conviértalo en un plato principal sirviéndolo con arroz integral o cebada.
- Agregue otros vegetales o carne cocida que le haya sobrado.
- Use pimiento rojo en lugar de pimiento verde.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Cup (265g)
Amount Per Serving	
Calories	90
% Daily Values*	
Total Fat 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 520mg	23%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 80mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 472mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.