



## Col rizada estilo vegetariano

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cebolla picada
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (aumentar a 1 cucharadita si le gusta la comida picante)
- ⅛ cucharadita de ajo en polvo
- 1 libra de col rizada. Retirar los tallos y picar\*
- 3 tazas de caldo (pollo o vegetales)
- 2 tomates, sin semilla y picado\*\*
- Sal y pimienta negra a gusto

### Preparación

1. Lavar todos los vegetales\* y retirar las semillas del tomate.\*\*
2. Reunir, picar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Calentar el aceite y la mantequilla en una cacerola grande a fuego mediano.
4. Agregar la cebolla y cocinar durante 2 minutos hasta que esté ligeramente tierna.
5. Agregar las hojuelas de pimiento verde y el ajo, y cocinar durante 1 minuto. Agregar la col rizada picada y cocinar durante 1 minuto más.
6. Agregar el caldo, tapar la cacerola y dejar hervir. Cocinar durante 40 minutos hasta que la col esté tierna.
7. Agregar el tomate.
8. Probar y agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta negra si es necesario.
9. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

\* Cómo preparar la col rizada: Primero, retirar las hojas dañadas. Llenar un recipiente grande con agua fría y sumergir las hojas. Agitar unos instantes para aflojar la tierra de las hojas. Tirar el agua sucia y volver a llenar con agua limpia. Volver a agitar las hojas en el agua limpia para eliminar toda suciedad. Repetir el procedimiento hasta que el agua salga limpia. Para cortar las hojas, doblarlas por la mitad a lo largo por el tallo. Cortar o arrancar el tallo. Colocar una hoja sobre otra y enrollar. Cortar las hojas enrolladas en trozos gruesos de 1 pulgada.

\*\* Cómo eliminar las semillas del tomate: Colocar el tomate sobre el costado, para que el tallo mire hacia el lado derecho. Cortar el tomate por el medio y con una cucharita de ¼ sacar las semillas.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Cup (268g)</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>80</b>
<small>% Daily Values*</small>	
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> < 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 7g	<b>3%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	
<b>Protein</b> 3g	<b>6%</b>
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 106mg	<b>8%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 235mg	<b>4%</b>
<small>*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.</small>	