

SOFRITO DE COL



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
12 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN:
10 minutos

RINDE:
6 porciones
(1 taza por porción)

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. Servir caliente.
7. 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	
4 servings per container	
Serving size	1 1/2 Cups (320g)
Amount Per Serving	
Calories	180
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 960mg	42%
Total Carbohydrate 35g	13%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 91mg	8%
Iron 4mg	20%
Potassium 758mg	15%
<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>	

Para más información visite:

<https://efnep.ifas.ufl.edu>

Este material esta basado en trabajo apoyado por el Instituto Nacional de Comida y Agricultura, Departamento de Agricultura de EE.UU, EFNEP, El USDA y la Extension IFAS de la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades.