



Repollo Salteado

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 morrón verdes, picados
- 1 repollo pequeño, picado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 3 cucharadas de salsa de soya

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave todos los vegetales.
3. Reúna, pique y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Caliente el aceite en un sartén.
5. Agregue la cebolla, el pimiento, el repollo y el ajo en polvo a la sartén. Cocine a fuego medio hasta que los vegetales estén tiernos.
6. Agregue 2 cucharadas de salsa de soya y mezcle.
7. Sirva caliente.
8. Refrigere 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 morrón rojo en lugar de pimiento verde.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 Cup (265g)
Amount Per Serving	
Calories	90
<small>% Daily Values*</small>	
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.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.

