



VERDURAS DE HOJA SALTEADAS

INGREDIENTES

- 1 puñado de acelgas arcoiris
- 1 puñado de col rizada morada
- 1 puñado de col rizada
- 1 puñado de berza

(cualquier de estas verduras de hoja se pueden sustituir con la verdura de hoja de su elección. ¡Mi recomendación es elegir lo que esté en temporada!)

- 3 dientes de ajo pelados y picados
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 2-3 cucharadas de vinagre de vino tinto (o vinagre de su elección)

TIEMPO DE PREP: 5 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MIN

TIEMPO TOTAL: 15 MIN

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA.

PREPARACIÓN

- 1. Pique finamente todas las verduras de hoja y retire los tallos gruesos. Triture, pele y pique los tres dientes de ajo.**
- 2. Agregue el aceite y el ajo a una sartén a fuego medio alto. Deje que el ajo se vuelva aromático en la sartén.**
- 3. Agregue todas las verduras de hoja picadas a la sartén y espere a que se cocinen. Vacíe el vinagre de vino tinto sobre las verduras de cocción.**
- 4. Cocine hasta que las verduras se hayan reducido de tamaño y estén comenzando a dorarse.**

¿Quiere ayuda? ¡Mire un Video!

