

Salteado de Col

Tiempo de preparación : 10 minutos

Tiempo de Cocción: 10 minutos

Sirve: 6 porciones

Este salteado de col con verduras preparado en una sartén contiene col, pimientos verde, cebolla y ajo; es rápido de preparar; y muy rico en sabores.

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 1 **taza** cebolla picada
- 2 pimientos verdes, medianos (picados)
- 1 col, pequeño (picado)
- 2 clavos de ajo (picado)
- 2 **cucharadas** salsa de soja, baja en sodio (al gusto)

Preparación

1. Lave los pimientos verdes y el col antes de cortarlos.
2. Caliente el aceite en una sartén grande.
3. Agregue la cebolla, los pimientos, el col y el ajo y cocine a fuego medio hasta que las verduras estén blandas.
4. Incorpore la salsa de soja y revuelva hasta que la salsa hierva.
5. Refrigere las sobras.

Notas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	71
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	201 mg
Total de Carbohidrato	12 g
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	2 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	58 mg
Hierro	1 mg
Potasio	315 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales 1 3/4 tazas

Para el análisis de nutrición se utilizó 2 clavos de ajo y 2 cucharadas de salsa soja.

Origen: Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.