

COL RIZADA



ALMACENAMIENTO

Guárdela en una bolsita de plástico en el refrigerador por lo máximo 5 días.

APOYA

El sistema inmune, la visión.

CÓMO USAR

Mezcle col rizada cruda con su aderezo favorito, nueces, y queso rallado bajo en grasa para una ensalada refrescante; Añada col rizada cruda a un licuado de fruta.

COLORES

verde, morado.

VERDURAS SALTEADAS

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 15 minutos

INGREDIENTES

- 5 tazas de col rizada, acelga, o berza
- 4 dientes medianos de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra



Foto: Programa de Campeones del Cambio

INSTRUCCIONES

1. Enjuague las hojas de verduras en un tazón grande con agua fría, y quite los tallos. Luego, amontone las hojas una encima de la otra. Rodé las hojas amontonadas en forma de tubo. Haga más que un montón si es necesario.
2. Use un cuchillo afilado y corte los rollos de las hojas en tiras de $\frac{1}{4}$ pulgada.
3. Pele el ajo y córtelo en pedazos muy pequeños.
4. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada el ajo y cocínelo hasta que los bordes estén dorados. Añada las verduras y revuélvalos juntos.
5. Cocine las verduras hasta que estén marchitas y tiernas, unos 3-4 minutos. Si el ajo empieza a tomar color o quemar, baje el fuego a medio-lento.
6. Sazone la mixtura con la sal y la pimienta negra, y sívala caliente.

Adaptada de Share Our Strength