



Camotes al ajo y col rizada

Preparación: 10 min
Tiempo de cocción: 30 min
Porciones: 4-6

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados o 2 cucharaditas de ajo de frasco picado
- 1/2 cebolla dulce, picada
- 1 camote, pelado y cortado en cubitos
- 1 manojo de col rizada (collard greens), en rodajas finas
- 1/2 repollo verde pequeño, cortada en rodajas delgadas
- 1/2 taza de caldo de pollo o verduras
- Sal al gusto

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. En una sartén grande, agregue 1 cucharada de aceite de oliva y póngala a fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla.
2. Saltee el ajo y la cebolla durante unos 5-10 minutos, o hasta que se vuelvan translúcidos.
3. Añada 1 cucharada de aceite de oliva y el camote. Cubra el camote con aceite de oliva y tape la sartén. Cocine durante unos 5-8 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Después de que el camote comience a ablandarse, agregue la col rizada, el repollo y el caldo. Cubra y reduzca a fuego lento. Cocine durante otros 15 minutos, o hasta que las verduras estén blandas.
5. Sal al gusto y sirva caliente.

Col rizada (collard greens) es una verdura de hoja verde oscura común en la cocina del sur de EE. UU. y de la cocina afroamericana. También se consume en Brasil, África oriental, India y el sureste de Europa. Las berzas están estrechamente relacionadas con la col. Por lo general, se saltean o se cocinan hasta que estén tiernas, pero no se comen crudas.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org