



EATING SMART  
BEING ACTIVE

## Sofrito de col

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

### **Preparación**

1. Lavar todos los vegetales.
2. Reunir, picar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Calentar el aceite en un sartén.
4. Agregar la cebolla, el pimiento, la col y el ajo en polvo a la sartén. Cocinar a fuego medio hasta que los vegetales estén tiernos.
5. Agregar 2 cucharadas de salsa de soya y mezclar.
6. Servir caliente.
7. Refrigerar 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 rojo en lugar de pimiento verde.

<b>Nutrition Facts</b>	
6 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 Cup (265g)</b>
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>90</b>
<small>% Daily Values*</small>	
<b>Total Fat</b> 3g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 520mg	23%
<b>Total Carbohydrate</b> 16g	6%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 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.



United States  
Department of  
Agriculture

National Institute  
of Food and  
Agriculture



EFNEP  
COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

*Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales*