



EATING SMART
BEING ACTIVE

Col rizada

Rinde: 6 porciones (1 taza por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cebolla mediana picada
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (aumentar a 1 cucharadita si le gusta la comida picante)
- ⅛ cucharadita de ajo en polvo
- 1 libra de col rizada, sin tallo y picada*
- 3 tazas de caldo (pollo o vegetales)
- 2 tomates, sin semilla y picados**
- Sal y pimienta negra a gusto

Preparación

1. Lavar todos los vegetales* y retirar las semillas del tomate.**
2. Reunir, picar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Calentar el aceite y la mantequilla en una cacerola grande a fuego mediano.
4. Agregar la cebolla y cocinar durante 2 minutos hasta que esté ligeramente tierna.
5. Agregar las hojuelas de pimiento rojo y el ajo, y cocinar durante 1 minuto. Agregar la col rizada picada y cocinar durante 1 minuto más.
6. Agregar el caldo, tapar la cacerola y dejar hervir. Cocinar durante 40 minutos hasta que la col esté tierna.
7. Agregar el tomate.
8. Probar y agregar una pequeña cantidad de sal y pimienta negra si es necesario.
9. Servir caliente.
10. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

* Preparación de la col rizada: Primero, retirar las hojas externas dañadas. Llenar un recipiente grande con agua fría y sumergir las hojas. Agitar unos instantes para aflojar la tierra de las hojas. Tirar el agua sucia y volver a llenar el recipiente con agua limpia. Volver a agitar las hojas en el agua limpia para eliminar toda suciedad. Repetir el procedimiento hasta que el agua salga limpia. Para cortar la col rizada, doblar cada hoja por la mitad por el pliegue del tallo. Cortar o arrancar el tallo. Colocar una hoja sobre otra y enrollar. Cortar las hojas enrolladas en trozos gruesos de 1 pulgada.

** Cómo eliminar las semillas del tomate: Colocar el tomate sobre el costado, para que el tallo mire hacia el lado derecho. Cortar el tomate por el medio y con una cucharita de ¼ sacar las semillas.

Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	1 Cup (268g)
Amount Per Serving	
Calories	80
% Daily Values*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol < 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	6%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 106mg	8%
Iron 1mg	6%
Potassium 235mg	4%

*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