



Salteado de berza

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 20 minutos. |

Tiempo total: 35 minutos.

Equipamiento:

Tazón grande

Colador

Sartén grande

Tabla para cortar

Utensilios:

Cuchillo

Pinzas o cuchara

Cucharas medidoras

Ingredientes

1 lb de berza

2 cucharas de aceite de oliva O vegetal

4 dientes de ajo, picados

1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Retire los tallos de la berza.
3. Ponga la sartén a fuego medio-alto y agregue aceite.
4. Agite la berza para sacar el exceso de agua y córtela en trozos del tamaño de un bocado. Agregue la berza a la sartén. Si no cabe toda la berza en la sartén, cocínela en tandas.
5. Revuelva la berza a fuego medio-alto hasta que se ablande, 1 a 2 minutos.
6. Baje el fuego a medio, agregue el ajo y cocine la berza por 5 a 7 minutos o hasta que esté tierna.
7. Agregue sal y pimienta negra. Sirva de inmediato.

Información nutricional:

Calorías 90 Grasas totales 7 g Sodio 160 mg Carbohidratos totales 6 g
Proteína 3 g