



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

Información nutricional:

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

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Retire los tallos de la berza.
3. Coloque la berza en un tazón grande con agua. Sumerja la berza y enjuáguela. Cambie el agua del tazón y repita 2 a 3 veces o hasta que la berza esté limpia.
4. Pase la berza a un colador para secarla.
5. Ponga la sartén a fuego medio-alto y agregue aceite.
6. 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, cocínela en tandas.
7. Revuelva la berza hasta que se ablande, 1 a 2 minutos.
8. Baje el fuego a medio, agregue el ajo y cocine por 5 a 7 minutos o hasta que esté tierna.
9. Agregue sal y pimienta y sirva de inmediato.