



Col berza condimentado con jerk

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 35 – 50 min |

Tiempo total: 45 – 60 min

Equipamiento: Olla grande con tapa

Utensilios: Cuchara para mezclar, tazas medidoras y cucharas

Ingredientes

- 1 cebolla amarilla, en rebanadas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva O vegetal
- 1 1/4 cucharadita de condimento jerk
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 2 tazas de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 libra de berza, picada

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Agregue la cebolla, el ajo y el aceite a una olla grande. Cocine la cebolla y el ajo a fuego medio, revolviendo ocasionalmente hasta que las cebollas estén cocidas y transparentes (aproximadamente 5 minutos).
3. Agregue el condimento jerk, el jugo de naranja, el caldo de pollo y la berza a la olla. Revuelva para combinar. Cubra la olla con la tapa, caliente a fuego medio-alto y lleve a hervor.
4. Una vez que hierva, baje el fuego a medio-bajo y deje que la berza hierva a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté tierna, aproximadamente de 30 a 45 minutos. Cuanto más cocine la berza, más tierna estará. Mantenga la tapa en su lugar cuando no la revuelva. Sirva caliente en un tazón con caldo.

Información nutricional:

Calorías 60
Grasas totales 2.5 g
Sodio 30mg
Carbohidratos totales 7 g
Proteína 3 g