Col berza

La col berza es un vegetal popular en la cocina sureña, pero también se puede encontrar en las comidas alrededor del mundo, como en Brasil, Cachemira, Kenia, Portugal y Tanzania. A menudo se cocinan con otros vegetales de hoja verde como las hojas verdes de nabo, la col rizada o las hojas verdes de mostaza.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

los

INGREDIENTES

2 cucharadas de tocino/tocineta de pavo, cocido, picado (2 cucharadas = aproximadamente 1 rebanada)

½ taza de cebolla, fresca, pelada, cortada en cubitos de ¼"

8 tazas de col berza, fresca, hojas solamente, picada

1 taza de agua

¼ cucharadita de humo líquido (opcional)

Aceite en aerosol para cocinar

las

INSTRUCCIONES

1. Rocíe una olla mediana con el aceite en aerosol para cocinar y caliente a fuego medio.
2. Cocine el tocino durante 3-4 minutos, hasta que se dore ligeramente, revolviendo con frecuencia.
3. Aumente la temperatura a fuego medio-alto. Añada la cebolla y saltee hasta que esté blanda.
4. Añada la col berza y saltee durante 1-2 minutos, revolviendo continuamente hasta que la col berza comience a ablandarse.
5. Añada el agua a la olla, cubra y deje hervir. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agrege el humo líquido (opcional) y revuelva. Cocine hasta alcanzar una temperatura mínima de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos. Apague el fuego cuando la col berza esté blanda.
6. Sirva ⅓ taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F más alta.

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ⅓ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**26**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	**54 mg**
Carbohidrato total	**3 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**2 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	67 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

⅓ taza proporciona ¼ taza de vegetales.