

Repollo en Sartén

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de apio, lavado y tajado
- 1 taza de cebolla picada
- 3 tazas de repollo o col rallado o picado
- 1/2 taza de pimiento verde picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 tomate mediano, picado

Preparación:

1. Caliente aceite en una sartén grande a fuego medio alto (350 grados en una sartén eléctrica).
2. Añada apio y cebolla; cocine hasta que esté blando de 4 a 7 minutos.
3. Añada el repollo o col, el pimiento, la sal y pimienta. Cocine de 5 a 10 minutos, revolviendo con frecuencia para que el repollo suelte el agua.
4. Añada el tomate y sirva inmediatamente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Si no tiene tomates, agregue 3/4 taza de zanahoria cocinada y cortada en tajadas.

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (110g)	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 40	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
Protein 1g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 50%
Calcium 4%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**7 porciones de
2/3 taza cada una**



Notas:

Fuente de Información: Janet Calvert and Caroline Cannon, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>