

Repollo Salteado

Porción: 1 taza | Porciones por receta: 4 | Apto para diabéticos



INGREDIENTES

- 1 cabeza de repollo, sin el tallo central, cortada en tiras
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada aceite
- Sal & pimienta al gusto

DIRECCIONES

- Añadir la cebolla a una sartén con aceite a fuego medio. Cocinar hasta que la cebolla está translúcida.
- Añadir ajo y calentar durante 1 minuto.
- Añadir el repollo y cocinar hasta que esté tierna, unos 25 minutos. Revolver ocasionalmente. Añadir un poco de agua si el repollo comienza a quemarse.
- Añadir sal y pimienta al gusto.

Calorías por porción: 70 | 4 g grasa total | 8 g carbohidratos totales | 90 mg sodio | 2 g proteína

Recipe from Live Well Alabama, image from Two Peas and Their Pod