

Apio estofado



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 8

Prep: 5 minutos | Cocinar: 20 minutos

INGREDIENTES

- 8 tallos de apio, cortados en palos
- 1 cucharada mantequilla*
- 1/2 taza caldo
- Sal y pimienta, al gusto

PREPERACIÓN

1. Caliente la mantequilla en un sartén a fuego medio. Una vez que este derretida, añade el apio, la sal y la pimienta. Cocine por 5 minutos.
2. Añada el caldo, mezcla, cubra, y reduzca el fuego a bajo. Cocine hasta que el apio este tierno, unos 5 minutos.
3. Destape y cocine por 5 minutos más.
4. Retire del fuego y sirve con una rociada de hojas de apio y hierbas frescas si desea.

*Sustituciones

Mantequilla → Aceite de oliva o de canola

Notas:

- Pruebe este receta con sus platos favoritos de pollo, pescado o carne.



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta hecha con caldo de pollo

Calorías	61
Grasa total	3 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	9 mg
Sodio	293 mg
Carbohidratos	4 g
Fibra	4 g
Azúcares	0 g
Proteína	1 g

Fuente de receta: Food Bank of Contra Costa & Solano