

Col silvestre al estilo sureño

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 4-6

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada mantequilla
- 1/2 cebolla grande, cortada en cubos
- 1 cucharadita pimienta rojo en hojuelas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 libra coles silvestres, cortadas
- 3 tazas caldo de verduras o agua
- 2 tomates, cortados en cubos
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla grande a fuego mediano, calienta el aceite y la mantequilla. Fríe las cebollas hasta que estén ligeramente blandas, unos 2 minutos.
2. Añade el pimienta rojo picado y el ajo y cocina por un minuto adicional.
3. Añade el caldo de verduras, cubre y llévalo a una ebullición lenta. Cocina hasta que las hojas verdes estén blandas, unos 40 minutos.
4. Añade tomates y sazona con sal y pimienta al gusto.



Información nutricional

Porción: 1/6 de receta

Calorías	75
Total de grasas	5 g
Grasas saturadas	1.6 g
Colesterol	5 mg
Sodio	491 mg
Carbohidratos	8 g
Fibra	3 g
Azúcares	2 g
Proteína	2 g

Fuente de receta: Sunny Anderson
a través de Food Network