

# Grelos picantes en sartén

Escanea para una receta interactiva



**Sirve:** 6

**Prep:** 5 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, en rodajas
- 1 libra de grelos, cortados
- 1/4 taza agua
- Una pizca azúcar morena
- 1/8 cucharadita pimienta roja picado



## PREPARACIÓN

1. Añade aceite de oliva en una sartén a fuego mediano.
2. Añade cebolla y cocina hasta que esté blanda, unos 3 minutos. Añade 1/2 de los grelos. Deje que se achiquen mientras se cocinan y luego añade el resto de las hojas verdes.
3. Añade agua, azúcar morena y pimienta roja picado. Añade más pimienta roja picado si deseas. Sirve.

### Información nutricional

Porción: 1/6 de receta

<b>Calorías</b>	<b>52</b>
<b>Total de grasas</b>	<b>3 g</b>
Grasas saturadas	0.4 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>31 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>7 g</b>
Fibra	3 g
Azúcares	2 g
<b>Proteína</b>	<b>1 g</b>

Fuente de receta:  
addapinch.com