

Lechuga salteada



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 6
Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 cabeza de lechuga picada
- 2 cucharadas aceite para cocinar
- 3 dientes de ajo grandes, picados
- 2 cucharadas salsa de soya bajo en sodio
- 1 pizca de pimienta negra o copos de pimienta rojo



PREPERACIÓN

1. Quite hojas de lechuga del tallo. Lave y seque bien las hojas. Pica.
2. Caliente aceite en un sartén grande. Añada el ajo y saltee por 1 minuto hasta que está fragante. Añada las hojas de lechuga.
3. Agregue salsa de soya y mezcle hasta que la lechuga está cubierta. Añada la pimienta. Cocine la lechuga hasta que empiece a ablandarse pero todavía esté crujiente.
4. Sirva fresca con cacahuates picados y cebolla verde si desea.

Información Nutricional	
Porción: 1/6 de receta	
Calorías	67
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	162 mg
Carbohidratos	4 g
Fibra	2 g
Azucares	2 g
Proteína	2 g

Notas:

- Añada pollo, carne asada o tofu y vegetales extras para hágalo como un plato principal.

Fuente de receta: BBC Good Food