

Salteado de col rizada y calabaza de invierno

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Sirve: 4

Prep: 20 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 1/2 calabaza butternut picada en cuadritos
- 1 manojo de col rizada, picada
- 1/4 cucharadita de chile en polvo (y más al gusto)
- Pimienta negra, al gusto



PREPERACIÓN

1. Caliente una cucharada de aceite en un sartén grande a fuego alto.
2. Agregue la calabaza y espolvoree con sal, chile en polvo y pimienta negra. Cocine por varios minutos, revolviendo, hasta que la calabaza este dorada y tierna.
3. Quite la calabaza y deje de lado.
4. Caliente una cucharada de aceite a la misma sartén.
5. Agregue la col rizada por 3 a 4 minutos, revolviendo.
6. Agregue la calabaza invierno cocida y cocine hasta que la mezcla se caliente completamente.

Notas:

- Agregue una lata de sus frijoles favoritas para proteína extra.
- Use la mezclas como un relleno de

Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta

Calorías	128
Grasa total	7 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	168 mg
Carbohidratos	19 g
Fibra	3 g
Azúcares	3 g
Proteína	3 g

Recipe source: Pioneer Woman