

# Col rizada con papas



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 5

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

## INGREDIENTES

- 1 libra de col rizada verde, lavada y picada
- 2 libras de papas, cortadas en rodajas finas
- 1 1/2 cucharada de ajo picado
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

1. En una cacerola grande, calienta el aceite y saltea el ajo y las papas hasta que las papas estén tiernas.
2. Agrega la col rizada y la sal, revuelve y cocina hasta que la col rizada esté tierna. Agrega un poco de agua si es necesario.



| Información Nutricional |              |
|-------------------------|--------------|
| <i>Porción: 1</i>       |              |
| <b>Calorías</b>         | <b>232</b>   |
| <b>Grasa total</b>      | <b>10 g</b>  |
| Grasa saturada          | 1 g          |
| Grasa trans             | 0 g          |
| <b>Colesterol</b>       | <b>0 mg</b>  |
| <b>Sodio</b>            | <b>78 mg</b> |
| <b>Carbohidratos</b>    | <b>33 g</b>  |
| Fibra                   | 8 g          |
| Azúcares                | 3 g          |
| <b>Proteína</b>         | <b>6 g</b>   |

Fuente de receta: lenoxhill.org