

Col Rizada con Nueces y Pasas

Las nueces y las pasas añaden proteínas y fibra a este plato verde brillante.

Rinde: 5 porciones
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: choosemyplate.org receta/ col rizada con nueces y pasas

Ingredientes

- 1/4 taza de nueces picadas (se usaron nueces para la información nutricional, pero se pueden sustituir por otras nueces o semillas)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de col rizada sin tallos y picada (1 manojo)
- 1/2 taza de pasas
- sal opcional, al gusto

Pasos

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En una bandeja para hornear, tueste las nueces por 5 minutos.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
4. Agregue el ajo y la col rizada a la sartén y cocine por 4 minutos.
5. Agregue las pasas y las nueces y cocine por 1 minuto más.
6. Agregue sal al gusto (opcional).



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Haga clic en la imagen para ver el vídeo de la receta.



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/5 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	160
Grasa total:	10 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	46 mg
Carbohidratos totales:	18 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	9 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	4 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Bandeja para hornear
- Sartén grande

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$8.17

Costo promedio/porción: \$1.63

Rinde: 5 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según preferencias, restricciones dietéticas, presupuesto y ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Nueces (6 oz)



Añadir 1 al carrito
Bulbo de ajo fresco (4 oz en promedio)



Añadir 1 al carrito
Col rizada fresca, 1 manojo



Añadir 1 al carrito
Pasas (12 oz)



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

Mis Notas de Cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Education está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.