

Dip De Col Rizada

¡Este delicioso dip es una excelente manera de incorporar verduras y lácteos a su dieta! Sirva con zanahorias o pimientos crudos como refrigerio saludable.

Rinde: 1.5 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Fuente: FoodHero.org

Ingredientes

- 1 ½ cucharaditas de aceite
- 1 diente de ajo picado o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 3 tazas de col rizada en rodajas finas
- ⅛ cucharadita de sal
- 1 taza de requesón bajo en grasa
- ½ cucharadita de pimienta roja en copos o 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 cucharada de jugo de limón

Pasos

1. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio. Agregue el ajo y la col rizada y sazone con sal.
2. Cocine, sin tapar, revolviendo ocasionalmente hasta que estén tiernos, aproximadamente por 3 a 4 minutos. Deje enfriar.
3. Transfiere la col rizada a una licuadora. Agregue el requesón y hágalo puré hasta que quede suave.
4. Sazone con copos de pimienta roja y jugo de limón.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 cucharadas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	30
Grasa total:	1 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	105 mg
Carbohidratos totales:	2 g
Fibra dietética:	0 g
Azúcares totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	3 g

Utensilios necesarios

- Sartén
- Cuchara
- Licuadora
- Cuchillo/tabla de cortar

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.64

Costo promedio/porción: \$0.61

La receta rinde: 6 porciones

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

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Manojo de col rizada \$1.48



Añadir 1 al carrito:
Queso cottage bajo en grasa
(16 oz): \$1.28



Añadir 1 al carrito
Jugo de limón (4.5 oz): \$0.88

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- 1 manojo de col rizada fresca (unas 8 tazas, picada)
- ¿Sin licuadora? ¡Haga una versión gruesa! Pique finamente la col rizada y el ajo antes de cocinarlos. Machaque la salsa con un tenedor.
- Intente agregar cebolla o ajo en polvo, eneldo o curry en polvo para aumentar el sabor.
- Se puede preparar con antelación y refrigerar hasta por 3 días.
- Sirva con verduras frescas o chips de tortilla al horno de Food Hero.
- Congele el jugo de limón extra para usarlo más tarde.

Recetas similares

- Reduzca costos reutilizando estos ingredientes en otras recetas que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Sopa de Col Rizada y Frijoles Blancos
 - Verduras con Zanahorias
 - Frittata de Col al Horno



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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