

# Sofrito de Colinabo

Este plato de colinabo, fácil pero delicioso, solo requiere unos pocos ingredientes. ¡Pruébelo como acompañamiento para su próxima comida!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Fuente: Purdue Extension/Food Link

## Ingredientes

- 4 globos medianos de colinabo aprox. 1 ½ libras sin hojas, 2 libras con hojas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- 2 cucharadas de chalota picada
- ⅛ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta

## Pasos

1. Retire las hojas del colinabo, si las tiene, y guárdelas para otro uso.
2. Pele los colinabos y córtelos en tiras o estilo juliana.
3. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio.
4. Agregue el colinabo, el jengibre y las chalotas a la sartén y cocine hasta que estén tiernos y crujientes, entre 3-5 minutos.
5. Espolvoree con sal y pimienta.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ¼ de Receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	55
Grasa Total:	2.4 g
Grasa Saturada:	0.3 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	96 mg
Carbohidratos Totales:	8 g
Fibra Dietética:	4 g
Azúcares Totales:	0 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	2 g

## Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Pelador
- Cuchara para mezclar
- Sartén



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.70

Costo promedio/porción: \$1.43

Rinde: 4 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  
Colinabo fresco, manojo



Añadir 1 al carrito  
Jengibre fresco



Añadir 1 al carrito  
Chalota

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Notas Del Chef

- Pele siempre el colinabo antes de usarlo. Si aún tiene hojas, retírelas y úselas como si fueran espinacas.
- Los colinabos pequeños son más tiernos y se pueden pelar con un cuchillo.
- El colinabo se puede cortar de muchas maneras, incluso en cubos, rodajas, dados y en estilo juliana.
- Puede conservar los bulbos de colinabo en el cajón de verduras del refrigerador durante aproximadamente dos semanas.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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