

Hojas verdes salteadas

4 porciones

Ingredientes

- 1 libra de hojas de berza
- 4 dientes de ajo medianos
- 2 cucharadas de aceite de canola
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

1. Quite los tallos duros de las hojas.
2. En un tazón grande lleno de agua fría, agregue las hojas. Deje que la tierra se asiente en el fondo del tazón. Si las hojas están muy sucias, repita este paso. Saque las hojas del tazón. Sacuda el exceso de agua.
3. Apile las hojas una encima de la otra. Enrolle en forma de tubo. Haga más pilas si es necesario.
4. Use un cuchillo afilado para cortar los rollos de hojas en tiras de $\frac{1}{4}$ de pulgada de ancho.
5. Pele y pique el ajo.
6. En una sartén grande a fuego medio alto, caliente el aceite.
7. Agregue las hojas. Tenga cuidado, ya que el aceite podría salpicar cuando se colocan verduras húmedas en la sartén caliente. Si no caben todas las las hojas en la sartén a la vez, cocine en dos tandas.
8. Revuelva las hojas hasta que se ablanden, aproximadamente 1-2 minutos.
9. Reduzca el fuego a medio. Agregue el ajo. Cocine hasta que las hojas estén suaves y el exceso de agua desaparezca, aproximadamente 5-7 minutos. Si el ajo comienza a dorarse o quemarse, reduzca el fuego a medio-bajo.
10. Sazone con sal y pimienta. Sirva de inmediato.

Notas de chef

- Pruebe con acelgas, col rizada o cualquier otra verdura de hoja verde en lugar de berza.
- Pruebe servirlo sobre arroz integral, pan de maíz o pasta de trigo integral.
- Agregue las hojas cocidas a tacos de pavo con frijoles negros, queso y salsa. O agréguelas a sándwiches de huevo.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd