

Calabaza con berza

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

Esta sabrosa guarnición es perfecta para los meses de otoño.



jsyfruitveggies.org

Calabaza con berza

4 porciones ▪ Porción: 1 ½ tazas

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Pruebe esto con otras calabazas de invierno como calabaza bellota o calabaza espagueti.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento rojo picado
- 3 tazas de calabaza pelada, sin semillas y en cubos
- 3 tazas de berzas picadas
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta negra a gusto

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y el pimiento y cocinar hasta que estén blandos.
2. Agregar la calabaza y cocinar con tapa durante 5 minutos.
3. Agregar ½ taza de agua, las berzas, sal y pimienta. Cocinar hasta que los vegetales estén suaves, de 8 a 10 minutos.
4. Servir inmediatamente.
5. Refrigerar las sobras.