

Col estofada

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

La col no tiene que ser aburrida o insípida con esta sabrosa receta.



jsyfruitveggies.org

Col estofada

4 porciones ▪ Porción: $\frac{3}{4}$ de taza



Busque latas de tomates cocidos que en la etiqueta diga “Sin sal añadida” o “Bajo en sodio”.

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tallos de apio picados
- 3 tazas de col picada
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cocidos, con líquido
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregar la cebolla, el ajo y el apio. Cocinar durante 5 minutos o hasta que esté suave.
3. Agregar la col y 2 cucharadas de agua, bajar el fuego a bajo y cocinar durante 15 minutos. Revolver a menudo.
4. Agregar los tomates y cubrir la sartén. Cocinar durante aproximadamente 30 minutos o hasta que la col esté suave. Revolver a menudo.
5. Condimentar con sal y pimienta. Servir caliente o frío.
6. Refrigerar las sobras.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia nutricional suplementaria de USDA: SNAP.

(Spanish)