

Col Sofrito (Stir Fry Cabbage)

1 col	1 pimiento, si quisiera
1 cebolla	1 cucharada de aceite
1/2 cucharadita de ajo en polvo	1/2 cubito de caldo
1/3 taza de agua	1/4 cucharadita de pimienta negra

Corte la col, el pimiento (si quisiera) y la cebolla. Mezcle todo en un recipiente. Caliente el aceite en una sartén. Agregue la mezcla de col y sofría por 1 minuto. Luego, añada el ajo en polvo, el cubito de caldo y el agua. Cubra la sartén. Cuando el agua comience a hervir, baje el calor y cocine a fuego lento por 5 minutos. Agregue la pimienta. Es mejor servirlo inmediatamente.

Col Sofrito (Stir Fry Cabbage)

1 col	1 pimiento, si quisiera
1 cebolla	1 cucharada de aceite
1/2 cucharadita de ajo en polvo	1/2 cubito de caldo
1/3 taza de agua	1/4 cucharadita de pimienta negra

Corte la col, el pimiento (si quisiera) y la cebolla. Mezcle todo en un recipiente. Caliente el aceite en una sartén. Agregue la mezcla de col y sofría por 1 minuto. Luego, añada el ajo en polvo, el cubito de caldo y el agua. Cubra la sartén. Cuando el agua comience a hervir, baje el calor y cocine a fuego lento por 5 minutos. Agregue la pimienta. Es mejor servirlo inmediatamente.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 8

Cantidad por ración:

Calorías 57	29% de calorías de grasa
Grasa total 2g	Sodio 80mg
*Vitamina A 3%	*Vitamina C 127%
*Calcio 9%	*Hierro 6%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 855

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 8

Cantidad por ración:

Calorías 57	29% de calorías de grasa
Grasa total 2g	Sodio 80mg
*Vitamina A 3%	*Vitamina C 127%
*Calcio 9%	*Hierro 6%

*Porcentaje de Valores Diarios

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión,
Noviembre 2003
Folleto FDNS-NE-SP 855