

# Repollo Guisado

Esta receta funciona con cualquier tipo de verduras: berza, col rizada, espinaca, mostaza o una mezcla.

Rendimiento: 8 porciones • Tamaño de la porción: 1 taza

- |  |   |
|--|---|
| 2 cucharadas de aceite de oliva            | 1 lata (28 onzas) de tomates triturados sin sal agregada, |
| 1 cebolla en rodajas                       | 2 hojas de laurel   |
| 4 zanahorias, peladas y en rodajas         | 1 cucharadita de cebolla en polvo                         |
| 3 dientes de ajo picados                   | 1 cucharadita de ajo en polvo                             |
| 1 repollo grande, picado                   | ½ cucharadita de pimienta negra                           |
| 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio | ½ cucharadita de hojuelas de pimienta roja                |

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y saltee hasta que la cebolla esté suave y traslúcida.
2. Agregue las zanahorias, el ajo y el repollo, y saltee durante unos 5 minutos.
3. Agregue el caldo, los tomates, las hojas de laurel y los condimentos. Deje hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
4. Retire las hojas de laurel antes de servir.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	1 taza (323 g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>120</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa total</b> 4 g	5%
Grasa saturada 0.5 g	3%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 80 mg	3%
<b>Carbohidratos totales</b> 21 g	8%
Fibra dietética 7 g	25%
Azúcares totales 9 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
<b>Proteína</b> 4 g	8%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 114 mg	8%
Hierro 3 mg	15%
Potasio 625 mg	15%

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

# Te de Gengibre

Las aguas aromatizadas, que utilizan frutas o hierbas, son una forma de hacer que las bebidas sin azúcar sean interesantes.

Rendimiento: 16 tazas (1 galón) • Tamaño de la porción: 1 taza

- Trozo de jengibre fresco de 4 pulgadas, pelado y rallado o picado
- 1 limón
- 4 cucharadas de miel o néctar de agave
- 1 galón de agua
- Hielo, para servir

1. Ponga a hervir 16 tazas (1 galón) de agua.
2. Coloque el jengibre pelado y picado en una olla no reactiva.
3. Ralle el limón con un pelador de verduras y agregue la ralladura a la olla
4. Exprima el limón y reserve.
5. Agregue miel a la olla.
6. Agregue agua hirviendo a la olla. Deje reposar durante 10 minutos.
7. Colar los sólidos del agua y desechar.
8. Agregue jugo de limón al gusto.
9. Sirva caliente o refrigere hasta que esté frío y sirva enfriado con hielo.

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	1 taza (245 g)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>15</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa total</b> 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 10 mg	0%
<b>Carbohidratos totales</b> 5 g	2%
Fibra dietética 0 g	0%
Azúcares totales 4 g	
Incluye 4 g azúcares añadidos	8%
<b>Proteína</b> 0 g	0%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 8 mg	0%
Hierro 0 mg	0%
Potasio 7 mg	0%

\*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

