

## Acelgas y Cebolla Caramelizada



### Sirve:

8 - 10 raciones como acompañamiento

### Pieza:

Mega Skillet Limited Edition

Valora: ★★★★★

### Contribuido por:

Cathy Vogt

Chef Profesional de Alimentos Saludables y Coach Certificada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Esta es una de mis recetas preferidas para preparar verduras de hoja verde. La Sartén Mega es perfecta porque puedes cocinar mucha cantidad de una vez y luego usarla en diferentes platos (ve a la sección "*Consejos*" más abajo para ideas).

Visita la sección **Sartén Mega Edición Limitada** para ver más *recetas*.

2 cebollas grandes, peladas y cortadas en rodajas  
4 manojos de acelgas. Separa tallos y hojas, corta los tallos en dados pequeños y pica las hojas  
4 - 5 dientes de ajo, pelados y picados  
34 g  
de aceitunas Kalamata, sin hueso, picadas  
( $\frac{1}{2}$  taza)  
6 g  
de sal  
(1 cucharadita)  
Pimienta recién molida al gusto  
0,5 g  
de pimienta de cayena (opcional)  
( $\frac{1}{4}$  cucharadita)

### Preparación :

1. Precalienta la Sartén Mega a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalen y chisporroteen, aproximadamente 5 minutos, añade las cebollas. Saltea aproximadamente 10 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que la cebolla empiece a dorarse y se ablande (no te preocupes si se pega un poco).
2. Añade los tallos de las acelgas, mezcla bien con las cebollas

- y tapa la sartén. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y cocina 3 - 4 minutos o hasta que los tallos se ablanden.
3. Destapa, añade los ajos, las hojas de acelgas y las aceitunas y mezcla bien todos los ingredientes. Tapa la sartén otra vez y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura y cocina durante 5 - 7 minutos.
  4. Prueba las verduras y rectifica de sal y pimienta. Añade pimienta de cayena, si lo deseas.

### Consejos:

- Sustituye las acelgas por tus verduras de hoja verde favoritas: berza, col rizada, hojas de mostaza, escarola, hojas de diente de león u otras. Los tiempos de cocción variarán.
- Variaciones e Ideas para Servir - sazona con gomasio (semillas de sésamo y sal) y mezcla con arroz o noodles; cocina con huevos revueltos o tortilla; añade pimientos asados y gambas hervidas; sirve a temperatura ambiente con un aderezo ligero de jugo de limón fresco y una pizca de aceite de oliva, con sobras de pollo asado; pon las verduras sobre una pizza. ¡Las posibilidades son infinitas...diviértete!

### Información nutricional por ración

|                               |
|-------------------------------|
| <b>Calorías:</b> 63           |
| <b>Grasa Total:</b> 2g        |
| <b>Grasa</b> 0g               |
| <b>Saturada:</b>              |
| <b>Colesterol:</b> 0mg        |
| <b>Sodio:</b> 732mg           |
| <b>Carbohidratos:</b> 10g     |
| <b>Fibra</b> 3g               |
| <b>Dietética:</b>             |
| <b>Azúcar:</b> 3g             |
| <b>Proteína:</b> 3g           |
| Análisis basado en 8 raciones |