Berza y Maíz con Sésamo

Sirve:

6 raciones, como acompañamiento

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Hay muchos beneficios importantes para la salud cuando consumimos verduras de hojas verdes diariamente. La berza es una fuente excepcional de calcio, hierro, vitamina A y C y clorofila. Cocina este plato nutritivo en menos de 10 minutos en la sartén Gourmet de Saladmaster.

3 tazas de berza, lavada, escurrida y cortada en trozos pequeños (200 g)
2 dientes de ajo, picados con Cono #1
1 taza de maíz, fresco o congelado (164 g)
1 ½ cucharadas de tamari, salsa de soja fermentada naturalmente (22 ml)
½ cucharadita de aceite de sésamo tostado (2.5 ml)
2 cucharadas de semillas de sésamo, tostadas (16 g)

Preparación :

1. Pon la berza y el ajo en una sartén. Pon el maíz encima de la berza. Cubre con la tapa de la sartén eléctrica 12 "'y pon a

fuego medio. Cuando la Vapo Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante 6-8 minutos.
2. Mezcla el tamari, el aceite de sésamo y 1 cucharada de semillas de sésamo en un bol.
3. Cuando la berza esté lista, vierte la mezcla de tamari sobre la berza y remueve para mezclar.
4. Prueba la berza y añade más aderezo si es necesario. Espolvorea el resto de la semillas de sésamo sobre la berza y sirve.

Consejos:

- Añade una pizca o dos de pimienta roja molida para dar un toque picante.
- Sirve la berza con tempeh para un plato vegetariano.
- Puedes mezclar las sobras de berza con huevos revueltos para un delicioso desayuno.

Información nutricional por ración

Calorías: 76
Grasa Total: 3g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 339mg
Carbohidratos: 10g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 1g
Proteína: 3g