Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Col Roja Agridulce con Manzanas



Sirve:

6 porciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster®
Agregar un Comentario

- 1 col roja pequeña, cortada con Cono #3 (600 g)
- 1 taza de cebolla, rallada con Cono #2 (115 g)
- 2 manzanas, cortadas con Cono #3
- ½ taza de vinagre de vino tinto (120 ml)
- ¼ taza de azúcar moreno (45 g)
- ¼ cucharada de pimienta recién molida (1.25 g)
- ½ cucharadita de sal, o sal al gusto (2.5 g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica tapada a 300°F/150°C.
2. Añade la col, cebolla, manzanas, vinagre, azúcar moreno y pimienta. Remueve para mezclar, tapa y cocina.
3. Cuando la Vapo-Valve ™ haga clic, reduce la temperatura a 225°F/105°C. Cocina 17 - 20 minutos adicionales, hasta que la col esté tierna y crujiente.
4. Agrega la sal y remueve para mezclar. Sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías: 118
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 225mg
Carbohidratos: 29g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 21g
Proteína: 2g