

Frijoles Cannellini con Col



Sirve:

10 raciones, 1 taza/182g cada una

Pieza:

5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover

3.5 Qt. Double Walled Bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Isis Israel

Dealer Autorizado de Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este plato incluye muy buenas opciones de alimentos ricos en calcio y los frijoles son una de las mejores opciones para asegurarnos de consumir suficientes proteínas en nuestra dieta. Estos ingredientes nutritivos mantendrán nuestros huesos fuertes y sanos y nuestras papilas gustativas felices.

Preparación :

1. Precalienta el wok a fuego medio hasta que al salpicarlo con agua, ésta forme perlititas que bailan sobre su superficie. Añade la cebolla y saltea hasta que esté transparente, unos 3 minutos.
2. Añade la col rizada, los frijoles y el caldo de verduras y remueve.
3. Añade la ralladura de limón y el jugo y remueve.
4. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y cocina hasta que esté tierno, unos 10 - 15 minutos.
5. Coloca en un recipiente, espolvorea con las semillas de sésamo y la salsa de soja y sirve.

Consejos:

- Una guarnición sabrosa para acompañar un guiso.
- Haz unas tostadas de pan de ajo y sirve con los frijoles cannellini y la col rizada por encima.

Información nutricional por ración

Calorías: 333
Grasa Total: 26g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 201mg

Carbohidratos:	58g
Fibra	14g
Dietética:	
Azúcar:	1g
Proteína:	22g
