

Vegetales a la Española Estilo Lupe

De la cocina de Lupe González, San Antonio

Tiempo de preparación: 40 minutos

Número de porciones: 6

Ingredientes:

- 2 zanahorias picadas
- 1 nabo (turnip) pelado y picado
- ½ cabeza de repollo pequeño, picado
- 6 floretas de coliflor
- ½ chile dulce en rebanadas
- ½ paquete (10 onzas) de espinacas frescas
- 1 cebolla grande en rodajas/ rebanadas
- ½ taza de chicharos
- 1 cucharadita de margarina
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cueza al vapor los vegetales (excepto los chicharos y la cebolla) por aproximadamente 10-15 minutos. Si usa el micro-ondas puede disminuir el tiempo de preparación. Cuando hierva al vapor trate de combinar el repollo con la coliflor y el chile dulce con las espinacas.
 2. En un sartén grande, dore la cebolla en la margarina por aproximadamente 3-5 minutos. Agregue las zanahorias y guise por 5 minutos más. Agregue el resto de vegetales y revuelva (muévalos) constantemente hasta que estén listos (aproximadamente 5 minutos). Añada sal y pimienta al gusto.
- *Si desea un sabor más picante, pruebe agregando, 1 jalapeño pequeño o chili en polvo.

Información nutricional por porción:

GRASA: 13% (bajo)
FIBRA: 5 gramos (alto)
CALORIAS: 67



DICHO/CONSEJO

Esta receta es rica en vitaminas A y C.