

Eat Smart • Move More

Acelga Suiza y Arándanos Rojos

Tiempo de Preparación: 5 minutos

Tiempo Total: 20 minutos



Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, picada
1 libra de acelga suiza, con tallos picados y hojas en rodajas
¼ taza de arándanos rojos secos

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 serving (154.52g)

Amount per serving **Calories** 100

	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 3g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 475mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice

Preparación

- En una sartén honda, calentar el aceite sobre fuego medio. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté blanda.
- Agregar los tallos de la acelga suiza y continuar salteando hasta que comience a ablandarse.
- Aumentar el calor a alto y agregar las hojas de la acelga suiza y los arándanos rojos. Una vez que la acelga suiza está marchita, apagar el calor y tapar. Dejar descansar por unos minutos antes de servir. Para que sea más suave, dejar descansar durante más tiempo.

(Receta de West End Farmers Market, Farmer Kris Peckman)

www.eatsmartmovemoreva.org

Consejos Rápidos

- Enjuagar, remojar y enjuagar nuevamente la acelga suiza para remover mas fácilmente la suciedad y arenilla.
- La acelga suiza se encuentra en estación en la primavera y el otoño en Virginia.
- Sustituya los arándanos rojos por uvas pasa para lograr un sabor diferente.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.