

Salteado de Escapo de Ajo

4 porciones



Ingredientes

- 2 tazas de escapos de ajo (aproximadamente 15-20 tallos), lavados con agua corriente fría
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Información nutricional por porción (½ taza): Calorías 60, Grasa total 3.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos totales 5g, Fibra 2g, Azúcares totales 0g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 2%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte los escapos de ajo en trozos de 2 pulgadas de largo.
3. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada los escapos de ajo y cocine durante 4-6 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente tostados pero aún ligeramente crujientes. Si desea los escapos los de ajo más suaves, continúe cocinando durante 1- 2 minutos adicionales.
4. Sazone con sal y pimienta, si lo desea.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Salteado de Escapo de Ajo

4 porciones



Ingredientes

- 2 tazas de escapos de ajo (aproximadamente 15-20 tallos), lavados con agua corriente fría
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Información nutricional por porción (½ taza): Calorías 60, Grasa total 3.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos totales 5g, Fibra 2g, Azúcares totales 0g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 2%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte los escapos de ajo en trozos de 2 pulgadas de largo.
3. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada los escapos de ajo y cocine durante 4-6 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente tostados pero aún ligeramente crujientes. Si desea los escapos los de ajo más suaves, continúe cocinando durante 1- 2 minutos adicionales.
4. Sazone con sal y pimienta, si lo desea.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu