

Salteado de Escapo de Ajo

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

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

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 a 6 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente tostados pero aún ligeramente crujientes. Si desea los escapos 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.

Información nutricional por porción (1/3 de la receta): Calorías 60, Grasas totales 3.5 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg, Carbohidratos totales 5 g, Fibra 2 g, Azúcares totales 0 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 1 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 0 %, Potasio 2 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026