

Col berza picante



Ingredientes:

- 4 libras de col berza, aproximadamente 2-3 ramilletes
- 3 tazas de caldo de pollo o verduras con bajo contenido de sodio
- 2 cebollas medianas, picadas
- 3 dientes de ajo, triturados
- 1 cucharadita de escamas de ají rojo (opcional si no quiere que sea picante)

Instrucciones:

1. Lavar y cortar la col berza en trozos pequeños, del tamaño de un bocado. Los tallos también se pueden utilizar si se cortan en trozos pequeños.
2. Colocar todos los ingredientes en una sartén grande. Calentar hasta que hierva. Cuando hierva, bajar el fuego y tapar. Cocer a fuego bajo durante 25 minutos.

8 porciones

**Seasonal
and Simple**

Un programa de extensión
de la University of Missouri