



Berzas Simplemente Salteadas

Rinde: 4-6 porciones

Tamaño de porción: 1 taza

Ingredientes

1 manojo	Berzas (collard greens)
1 cucharada	Aceite de oliva
1-1½ cucharadita	Ajo en polvo
½ cucharadita	Cebolla en polvo
¼ cucharadita	Pimienta negra
1 unidad	Limón (amarillo) (opcional)

Equipo

- Cuchillo
 - Tabla de cortar
 - Sartén
- Cuchara de madera o espátula

Método

1. Para preparar las berzas, retire la hoja del tallo. Corte las hojas en trozos grandes y pique los tallos en rodajas finas.
2. Caliente el aceite en la sartén a fuego medio-alto.
3. Agregue los tallos de las berzas y cocine por 2-3 minutos hasta que empiecen a ablandarse.
4. Agregue las hojas de las berzas y saltee por otros 4-5 minutos hasta que estén tiernas.
5. Agregue el ajo en polvo, cebolla en polvo, y pimienta. Mezcle bien para combinar.
6. Opcional: Exprima 1/4 -1/2 limón sobre las hojas antes de servir.

Consejos útiles

- Los tallos se pueden guardar para añadirlos a ensaladas si prefiere
- Esta receta funciona con la mayoría de las hojas verdes. El tiempo de cocción puede variar según el tipo de hoja