

Verduras Verdes Al Vapor (Hojas Verdes)



Porciones: 1 a 2

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

Hojas verdes: col, brócoli, coliflor y kale

El paso a paso

1. En vaporera o, si no tienes vaporera, puedes hervir las verduras en un recipiente con un fondo de agua y una pizca de sal, a fuego muy bajito por algunos minutos.
2. El color intenso y brillante de las verduras te dirá cuando están listas (para que no se cuezan demasiado) pues de ser así, pierden sus propiedades.

Hoja 1 de 1



Macrobótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582