

Kale Al Vapor



Porciones: 4 a 5

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:

6-8 hojas de kale cortadas en 3 cm de ancho (col berza)

El paso a paso:

1. Coloca la verdura en la vaporera, no olvides poner abajo el fondo de agua. Hiérvelo al vapor durante 5 minutos aproximadamente. Dependiendo del tipo de kale, puede necesitar un poco menos o más de tiempo. Busca que tu verdura quede crujiente y verde brillante.

NOTA

Puedes cocinar al vapor: kale, brócoli, col blanca o rizada, coliflor, zanahoria.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

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