



Salteado de kale y setas

Descripción

Esta receta de salteado de kale y setas acompaña de maravillas todo tipos de platos. Además de añadir lindos colores, es una fuente de proteínas, vitaminas (vitamina C), minerales, hierro y omega 3. El kale es realmente un super alimento. ¡100g de kale aportan más calcio que un vaso de leche! Y ya que no necesitas hervir el kale antes de cocinarlo, vas a preparar esta receta en un tiempo record. ¿Fanática/o de col? Mira estas recetas de [Salteado de repollo](#) et [Ensalada de colirrábano colorida](#).

Receta de salteado de kale y setas

4 pers

Preparación 10 min

Cocción 15 min

Nivel fácil

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo

- una decena de hojas de kale
- 150g de setas frescas (tipo Portobello)
- sal, pimienta

[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Primero, pelar y cortar la cebolla y dejarla en un recipiente para luego. Seguir con las setas: lavarlas, secarlas y cortarlas en trozos grandes.
2. Después, preparar el kale. Lavar cada hoja, eliminar los tallos y cortar las hojas en tiritas.
3. En un sartén, calentar una cuchara de aceite de oliva. Saltear la cebolla y luego, añadir el ajo pelado y machacado. Dorar 2-3 minutos.
4. Añadir el kale y medio vaso de agua en el sartén. Saltear 5 minutos y agregar las setas. Cocinar 5 minutos más a fuego alto.
5. Salpimentar y servir caliente.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][/vc_column][/vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][/vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Cuando cocinas recetas del blog, sácale fotos al resultado y etiquétame en redes con **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias y que cocines rico!

[/vc_message][/vc_column][vc_column width=»1/6?][/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1619364156240-566c8342-fb46-8? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»][/vc_column][/vc_row]

CATEGORY

1. Principal
2. Rincón salado

POST TAG

1. acompañamiento
2. receta express
3. verduras

Categoría

1. Principal
2. Rincón salado

Etiquetas

1. acompañamiento
2. receta express
3. verduras

Fecha de creación

25/04/2021

Autor

admin

default watermark