



Guiso de Berza con Jamón Ahumado

Tiempo de Cocción: 1 hora

Sirve: 4 Porciones

Hojas tiernas de Berza sazonadas con jamón ahumado, cebolla, pimienta verde, apio, y pimienta roja, componen este espeso y sabroso guiso. Sírvalo sobre arroz integral para una comida favorita de todos cualquier noche de la semana.

Ingredientes

- 2 cucharadas** aceite vegetal
- 1** cebolla grande (pelada y en cubos)
- 3** tallos de apio (picado)
- 2 clavos** ajo (pelados y picados finamente)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	134
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	7 g
Sodio	183 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	4 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	62 mg
Hierro	1 mg
Potasio	196 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
■ Vegetales	3/4 taza
■ Granos	1/2 onza

1 cucharadita tomillo seco

1/2 cucharadita hojuelas de pimiento picadas

1/2 cucharadita sal

1/2 cucharadita orégano seco

2 cucharadas harina de trigo integral

4 tazas agua

6 tazas hojas de berza picadas

2 libras jamón ahumado (brazuelo del cerdo)

2 tazas arroz integral cocido

Preparación

1. Coloque una sartén sobre la cocina a fuego medio. Cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue la cebolla, pimiento, apio, ajo, tomillo y hojuelas de pimiento, sal y orégano, y cocine hasta dorarlo, alrededor de 20 minutos.
2. Agregue la harina en cantidades pequeñas, espolvoreando un poco a la vez y revolviendo bien, hasta que esté ligeramente dorado, alrededor de 10 minutos.
3. Lentamente, agregue el agua, revolviendo constantemente. Agregue el jamón ahumado. Aumente el fuego a alto y cuando comience a hervir, reduzca el calor.
4. Agregue las hojas de berza y cocine hasta que estén suaves, alrededor de 45 minutos.
5. Divida el arroz integral en 4 tazones no muy profundos y coloque 1 taza del guiso sobre cada uno de ellos.

Notas

Una salchicha de pollo mediana puede sustituir al jamón ahumado.