

Herencia Africana y Hojas Verdes

Nombre _____



Tres amigos están preparando col rizada para una deliciosa receta de Verduras con Zanahorias. Comience al principio del rompecabezas y dibuje una línea hasta el final del laberinto. Luego coloree el dibujo. Puede llevarse esta receta a casa y pedirle a alguien que le ayude a prepararla para una comida.

Hojas Verdes con Zanahorias

Ingredientes

- 8 tazas de **hojas verdes** (pruebe col rizada, bok choy, acelga, col verde, mostaza u otras)
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 2 **zanahorias** grandes, peladas y cortadas en trozos delgados o ralladas gruesamente
- 1 diente de **ajo**, finamente picado o $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de **sal** y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de **pimienta**
- 1 cucharadita de **cilantro** molido (opcional)
- 1 pizca de **pimienta cayena** (opcional)
- 1 cucharada de **vinagre**
- $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de **salsa de soya** baja en sodio

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Lave las hojas verdes y separe las hojas de los tallos de ser necesario. Corte los tallos transversalmente, si los está usando. Pique o rebane las hojas en tiras delgadas.
3. Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio-alto (350 grados F en un sartén eléctrico).
4. Agregue las zanahorias y los tallos, si desea; cocine por 2 minutos. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto.
5. Agregue las hojas verdes, la sal, la pimienta, el cilantro y el chile cayena, si desea. Revuelva frecuentemente.
6. Cuando las hojas verdes se han vuelto de un color verde brillante y hayan empezado a marchitarse, remuévalas del calor. Rocíe con vinagre y salsa de soya. Revuelva suavemente y sirva.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde: 20 minutos **Tiempo de preparación:** 15 minutos

Tiempo para cocinar: 4 tazas