



Easy Sautéed Kale

Ingredients:

- 1 bunch fresh kale (about 4 cups)
- 1 tablespoon olive oil
- 2 garlic cloves (chopped)
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- 1 tablespoon lemon juice (optional)

Directions:

1. Wash the kale well. Remove leaves from hard stems. Tear leaves into small pieces.
2. Heat olive oil in a pan over medium heat.
3. Add garlic and cook for 1 minute.
4. Add kale. Stir and cook for 4-5 minutes, until soft.
5. Sprinkle with salt and lemon juice if you like.
6. Serve warm.

Tips:

- Try it with scrambled eggs, rice, or pasta.
- Add red pepper flakes for a little spice.



SCAN QR CODE FOR
MORE RECIPES AND
OTHER RESOURCES



Col rizada salteada fácil

Ingredientes:

- 1 manojo de col rizada fresca (aproximadamente 4 tazas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo (picados)
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón (opcional)

Instrucciones:

1. Lave bien la col rizada. Corte las hojas en trozos pequeños. Retire los tallos duros.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
3. Añade el ajo y cocina durante 1 minuto.
4. Añade la col rizada. Remueve y cocina durante 4-5 minutos, hasta que esté tierna.
5. Espolvorear con sal y jugo de limón si lo desea.
6. Servir caliente.

Consejos:

- Pruébalo con huevos revueltos, arroz o pasta.
- Añade hojuelas de pimiento rojo para darle un toque picante.



¡ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA
OBTENER MÁS RECETAS!