



Receta de Verduras de Hojas Verdes sobre Granos

Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de olivo
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 pulgada de jengibre, pelado y picado
- 6 racimos de hojas verdes oscuras (acelgas, col rizado, bok choy, espinacas), los tallos quitados, hojas desgarradas en trozos de tamaño de mordida
- 5 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- Grano entero de su elección

Direcciones

1. Primero, calentar el aceite de olivo a fuego medio. Agregue el ajo y el jengibre y saltee hasta que oiga un chisporroteo.
2. Segundo, añadir las verduras y saltear hasta que las verduras estén suavecitas, por unos 10 minutos.
3. Tercero, en un pequeño tazón, mezcle la salsa de soja, el aceite de ajonjolí y el vinagre de arroz. Vierta sobre los las verduras, revuelva y cocine por 1 minuto
4. Cuarto, sírvase las verduras sobre el grano entero y ¡disfrute!