

Salteado de Escapo de Ajo

4 porciones

Los escapos de ajo son los brotes verdes y rizados que crecen a partir del bulbo de ajo, ofreciendo un sabor delicioso que es tanto a ajo como un poco dulce.



- 2 tazas de escapos de ajo (aproximadamente 15-20 tallos), lavados con agua corriente fría
 - 1 cucharada de aceite vegetal
 - Sal y pimienta al gusto
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. Corte los escapos de ajo en trozos de 2 pulgadas de largo.
 3. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada los escapos de ajo y cocine durante 4-6 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente tostados pero aún ligeramente crujientes. Si desea los escapos los de ajo más suaves, continúe cocinando durante 1-2 minutos adicionales.
 4. Sazone con sal y pimienta, si lo desea.
 5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador por hasta cuatro días.

Información nutricional por porción (1/3 taza): Calorías 60, Grasa total 3.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos totales 5g, Fibra 2g, Azúcares totales 0g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 2%.