

Salvadorian Curtido

Curtido Salvadoreño

1. Put cabbage in boiling water for 1 minute, and then immediately cool it under cold running water.
Hierva la col (cortada) en agua por 1 minuto e inmediatamente enfríela, colocándola bajo el agua fría de la llave.
2. Mix all ingredients in a large mixing bowl. Add dried red pepper if you want the Curtido to be spicy.
Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Añada la pimienta roja si quiere que el Curtido esté picante.
3. Place in the refrigerator to cool for at least 2 hours.
Colóquelo en el refrigerador para enfriarlo por un mínimo de 2 horas.
4. Serve on top of Pupusas (see page 34).
Sirva encima de Pupusas (página 34).



Time: 15 minutes
Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 38
Calorías: 38
Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 7 g
Carbohidratos: 7 g
Fat: 1 g
Grasa: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg
Sodium: 213 mg
Sodio: 213 mg

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g
Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Serves/Porciones: 6

- 1 medium head of cabbage, chopped
col completa, cortada
- 2 carrots, grated
zanahorias, ralladas
- 1 onion, sliced
cebolla, cortadas en tajadas
- 1/2 teaspoon oregano
cucharita de orégano
- 1 teaspoon olive oil
cucharita de aceite de oliva
- 1/2 teaspoon salt
cucharita de sal
- 1 tablespoon brown sugar
cuchara grande de azúcar morena
- 1/4 cup vinegar
taza de vinagre
- 1/2 cup water
taza de agua

OPTIONAL/OPCIONAL

- 1/2 teaspoon red pepper (crushed)
cucharita de pimienta roja (molida)

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable