

Potaje de col

Publicada por:

[imprimir](#)



- 10'
- 40'
- 4



Comentario nutricional

La col posee acción diurética y depurativa. Por su aporte en fibra y compuestos azufrados, en ocasiones produce flatulencia y pequeñas molestias digestivas.

Modo express

1. Ponga en remojo los garbanzos la noche anterior.
2. Corte las cebollas en cuartos, pele las patatas y raspe las zanahorias.
3. Disponga el morcillo, el tocino, el azafrán, los garbanzos y el hueso de jamón en la cubeta; cubra con las 12 medidas de agua. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 20 minutos.
4. Al acabar, abra la tapa y añada el resto de los ingredientes. Cierre la tapa de nuevo y programe el menú Presión a la máxima potencia durante 20 minutos.
5. Al terminar el programa, rectifique la sal y trocee las carnes y las verduras. Disponga el potaje en una fuente y sívalo.