



Arrolladitos primavera en tazón

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 25 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar
Sartén antiadherente grande

Utensilios:

Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras
Espátula o cuchara de madera

Ingredientes

1 lb de carne molida magra (cerdo, pavo, pollo o res)
2 cucharas de aceite de sésamo O aceite de oliva
1 cebolla, en dados
1 pimiento (rojo, amarillo o verde), finamente cortado
2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo
1 cucharadita de jengibre molido (opcional)
1/3 taza de salsa de soya liviana
1 bolsa de 16 oz de ensalada de repollo O
4 tazas de repollo verde fresco, finamente cortado
1 zanahoria, finamente rallada

Complementos opcionales:

Salsa picante Sriracha, cebolletas, semillas de sésamo, fideos para chow mein

Información nutricional:

Calorías 370
Grasas totales 24 g
Sodio 870 mg
Carbohidratos totales 14 g
Proteína 25 g

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.
2. Agregue la carne molida a una sartén grande a fuego medio-alto. Con una cuchara de madera o espátula, separe la carne en trozos pequeños. Cocine bien la carne hasta que no queden partes rosadas. (En caso de ser necesario, escurra y deseche el líquido de cocción).
3. Agregue la cebolla y el pimiento a la misma sartén. Continúe cocinando, revolviendo frecuentemente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse, unos 5 minutos.
4. Agregue el aceite, el ajo, la salsa de soya, la ensalada de repollo, las zanahorias y el jengibre (si decide usarlo) a la sartén. Continúe cocinando por 5 a 7 minutos, revolviendo constantemente.
5. Retire la sartén del fuego, divida en partes iguales en cuatro tazones y agregue los complementos.