



Arrolladitos primavera en tazón

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 25 min

Equipamiento: Tabla para cortar, cucharas medidoras, sartén grande/sartén antiadherente

Utensilios: Cuchillo, 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 de ¼ pulgada
- 1 pimiento, finamente cortado en trozos de ¼ pulgada (rojo, amarillo o verde)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de jengibre molido (opcional)
- 1/3 taza de salsa de soya con bajo contenido de sodio
- 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 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 y continúe cocinando, revolviendo frecuentemente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse, unos 5 minutos.
4. Agregue el aceite, el ajo, el jengibre (si decide usarlo), la salsa de soya, la ensalada de repollo y las zanahorias a la sartén. Continúe cocinando por 5 a 7 minutos, revolviendo constantemente.
5. Retire del fuego, divida en cuatro tazones y agregue los complementos.