Haluski con verdura

Porciones 4 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 30 min

Equipamiento: Sartén grande con bordes altos, olla grande, colador normal o fino, tazas y cucharas medidoras
Utensilios: Cuchara para mezclar

Ingredientes

12 oz de fideos de huevo
2 cucharas de aceite de oliva o vegetal
4 dientes de ajo, picado o 2 ¼ cucharaditas de ajo en polvo
2 cucharas de salsa de soya con bajo contenido de sodio
16 oz de hongos frescos o 1 lata de 6.5 oz de hongos en lata, sin sal agregada, escurridos
1 repollo verde pequeño, rallado
1 cebolla blanca o amarilla grande, en dados
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

Para los fideos:

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las tapas de las latas, las frutas y verduras y los utensilios.

2. Hierva una olla de agua y cocine los fideos de huevo según las indicaciones del paquete, hasta que estén tiernos.

3. Escurra los fideos de huevo, enjuague con agua fría y reserve.

Para las verduras:

1. En una sartén grande con bordes altos, agregue el aceite y el ajo. Una vez que el ajo comience a dorarse, agregue la salsa de soya, los hongos, el repollo y la cebolla revolviendo ocasionalmente. Cocine a fuego medio hasta que las verduras comiencen a ablandarse y estén ligeramente doradas. Agregue sal y pimienta.

2. Agregue los fideos de huevo cocidos y mezcle para combinar.

Información nutricional:
Calorías 280
Grasas totales 10 g
Sodio 625 mg
Carbohidratos totales 40 g
Proteína 11 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/content/learn
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.