



# Pad Thai de camarones

Porciones 6 | Tiempo de preparación 10 min |

Tiempo total 30 min

**Equipamiento:** Olla, colador, 2 tazones pequeños, sartén grande, tazas y cucharas medidoras

**Utensilios:** Cucharas para mezclar, tenedor o batidor

## Ingredientes

6 oz de espagueti integral

2 cucharas de aceite de oliva o vegetal, divididas

24 oz de verduras mixtas congeladas

3 cucharas de salsa de soya liviana

¼ taza de agua

¼ taza de mantequilla de maní

2 cucharas de azúcar

½ lb de camarones limpios, congelados, crudos y sin las colas

3 huevos

1/3 taza de maní, picado

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Descongele los camarones según las indicaciones del paquete.
3. Cocine el espagueti según las indicaciones del paquete. Escorra con un colador. Agregue 1 cucharada de aceite.
4. Descongele las verduras en el microondas por 5 minutos mientras el espagueti se cocina.
5. Combine la salsa de soya, el agua, la mantequilla de maní y el azúcar en un tazón pequeño. Revuelva hasta obtener una textura homogénea. Retire de la sartén y reserve.
6. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los camarones, cocine por 3 a 4 minutos o hasta que estén rosados. Retire de la sartén.
7. Rompa los huevos en un tazón pequeño y bátalos con el tenedor. Agregue a la sartén. Cocine revolviendo hasta que estén firmes. Agregue las verduras y los fideos espagueti cocidos a la sartén. Revuelva hasta que se calienten. Cuando se caliente, agregue los camarones.
8. Agregue la mezcla de salsa de soya a la sartén. Revuelva para integrar.
9. Decore con maní y sirva.

## Información nutricional:

Calorías 430   Grasas totales 19 g   Sodio 620 mg   Carbohidratos totales 47 g   Proteína 22 g