



Salteado de fideos sencillo

Porciones 6 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 30 min

Equipamiento: Olla grande, colador

Utensilios: Tazas y cucharas medidoras, batidor o tenedor, pinzas o espátulas

Ingredientes

- 6 oz de espagueti integral
- 1/4 taza de mantequilla de maní
- 2 cucharas de salsa de soya con bajo contenido de sodio
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de ají molido
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 col grande, en rebanadas finas o 1 bolsa de 16 oz de mezcla para ensalada de col
- 1/4 taza de cebolletas, en rebanadas finas
- 8 oz de la proteína cocida que elija: pechuga de pollo, tofu o cerdo molido (opcional)

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Hierva 4 tazas de agua en una olla grande. Agregue el espagueti y cocine según las indicaciones del paquete. Escorra la pasta y enjuague con agua.
3. A fuego bajo, agregue la mantequilla de maní, la salsa de soya y 1/2 taza de agua a la olla grande. Bata rápidamente para combinar.
4. Agregue el ají molido, el jengibre y la col a la salsa de maní y cocine 3 a 4 minutos, revolviendo continuamente.
5. Incorpore las cebolletas, los fideos cocidos y la proteína, si decide usarla.

Información nutricional:

Calorías 290
Grasas totales 8 g
Sodio 300 mg
Carbohidratos totales 39 g
Proteína 19 g