



Salteado de fideos sencillo

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento:

Olla grande
Colador

Utensilios:

Tazas y cucharas medidoras
Batidor o tenedor
Pinzas o espátulas

Ingredientes

6 onzas de espagueti integral
1/4 taza de mantequilla de maní
2 cucharas de salsa de soya liviana
1/2 taza de agua
1 cucharadita de ají molido
1/2 cucharadita de jengibre molido
1/2 col grande, finamente cortada, 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 (pechuga de pollo, tofu o cerdo molido), picada (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. Escurra 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