



# 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  
½ 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. 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