



Ramen de carne de res con jengibre y ajo

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 25 minutos.

Equipamiento: Sartén grande

Utensilios: Cuchara para mezclar, tazas medidoras y cucharas

Ingredientes

1/4 cucharada de aceite de oliva O vegetal
1/2 libra de carne de res molida (85% magra o más)
2 tazas de agua
1 paquete de condimento para fideos ramen (incluido en el empaque de fideos ramen)
1 paquete de 20 onzas de verduras mixtas congeladas
2 cebolletas, finamente cortadas (opcional)
1/4 cucharadita de jengibre molido
2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo
2 paquetes de fideos ramen instantáneos con sabor oriental, cortados en trozos pequeños

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. En una sartén grande, agregue aceite y carne de res molida a fuego medio-alto. Escurra la grasa de la sartén.
3. Agregue agua y un paquete de condimentos a la carne de res cocida. Mezcle bien.
4. Agregue las verduras, las cebolletas (si las usa), el jengibre y el ajo. Hierva a fuego alto.
5. Agregue los fideos ramen, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento de 3 a 5 minutos hasta que las verduras estén tiernas, revolviendo ocasionalmente.
6. Refrigere las sobras antes de las 2 horas.

Información nutricional:

Calorías 240
Grasas totales 9 g
Sodio 980mg
Carbohidratos totales 29 g
Proteína 12 g