

Fideos Estilo Pancit Faciles y Verduras

El Pancit Filipino es un delicioso salteado de fideos y verduras que es rápido, fácil y complace a muchos. Prepárelo con pollo, repollo, pimiento rojos y zanahorias para obtener una versión tradicional, o intercambie las verduras y proteínas favoritas de su familia.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: superhealthykids.com

Ingredientes

- 1 libra de pechuga de pollo
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cabeza de repollo
- 2 pimientos rojos medianos
- 4 zanahorias medianas
- 8.8 onzas de fideos de arroz secos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 taza de salsa de soya baja en sodio

Aderezo:

- 1 tallo de cebolla verde

Pasos

1. Corte el pollo en tiras finas. Pique el ajo, desmenuce el repollo corte los pimientos en tiras, pele y ralle las zanahorias.
2. Remoje los fideos vermicelli en agua caliente durante 15 minutos. Utilice tijeras de cocina para cortar el bloque de fideos por la mitad después de un minuto o dos para evitar que los fideos sean demasiado largos.
3. En un wok, sartén grande u olla, caliente el aceite. Añada el pollo y el ajo y saltee hasta que el pollo ya no esté rosado por fuera. Añada las verduras y mezcle. Saltee durante 10 minutos, hasta que las verduras se ablanden.
4. Escorra los fideos después de 15 minutos y añádalos a las verduras. Mezcle todo con cuidado. Vierta la salsa de soya por encima y siga mezclándolo de vez en cuando durante 10 minutos. Sírvalo caliente, cubierto con cebollas verdes picadas. Añada más salsa de soya al gusto.



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	332
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	55 mg
Sodio:	686 mg
Carbohidratos totales:	47 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	25 g

Utensilios necesarios

- Wok o sartén grande
- Cuchillo afilado
- Tabla para cortar
- Tijeras de cocina
- Utensilios de medida
- Cuchara de madera



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$16.58

Costo promedio/porción: \$2.76

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
1 libra de pechuga de pollo
deshuesada



Añadir 1 al carrito
Repollo



Añadir 1 al carrito
Ajo, 1 cabeza



Añadir 1 al carrito
Pimiento rojo mediano



Agregar 1 al carrito
Zanahorias frescas (bolsa
de 2 lb)



Agregar 1 al carrito
Fideos de arroz (paquete de
8 oz)



Añadir 1 al carrito
Cebolla verde, 1 manojo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Notas del chef

- Puede hacer Pancit con las verduras que quiera. ¡Quedaría genial con brócoli, calabacín o chícharos!
- Pancit está elaborado con varias proteínas: cerdo, camarones, pollo o una combinación. Puede utilizar cualquier carne baja en grasa o omitirla por completo.
- Esta receta rinde mucho, así que planifique las sobras.
- Quedará delicioso para el almuerzo o la cena del día siguiente.
- Para reducir el sodio, use salsa de soya baja en sodio y limite la cantidad utilizada. Bajamos los 2/3 de taza de la receta original a 1/4 de taza. Agregue más con moderación al gusto.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.