

Salteado De Verduras Y Arroz

Una versión saludable de este plato tan popular.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Fuente: Receta modificada de Cooking Matters

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- 1/2 libra de brócoli
- 2 tallos de apio medianos
- 1 zanahoria mediana
- 1 jalapeño pequeño u otro chile
- 1 diente de ajo
- 6 onzas de trozos de pollo deshuesados o tofu firme
- 1/4 taza de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1/2 cucharadita de jengibre molido

Pasos

1. Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Poner a un lado. Cubrir para mantener caliente. Mientras se cocina el arroz, prepare la mezcla de verduras.
2. Enjuague y pique el brócoli y el apio. Pele, enjuague y pique las zanahorias y el jalapeño. Pele y pique finamente los ajos.
3. Si usa pollo, quítele la piel. Corte el pollo en trozos pequeños.
4. En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soya, la azúcar morena y la maicena. Agregue 1 cucharadita de jalapeño picado. Revuelva.
5. En un sartén mediana a fuego medio-alto, caliente el aceite. Agregue el jengibre molido y revuelva. Agregue pollo o tofu. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté ligeramente dorado y comience a cocinarse por completo, aproximadamente 2 minutos.
6. Agregue las verduras picadas. Revuelva con frecuencia. Cocine hasta que las verduras estén tiernas y el pollo esté completamente cocido pero no seco, aproximadamente 5 a 7 minutos.
7. Agregue la mezcla de salsa de soya. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que la salsa esté ligeramente espesa, aproximadamente 2 minutos.
8. Sirva sobre arroz integral tibio.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	360
Grasa total:	11 g
Grasa saturada:	1.5 g
Colesterol:	30 mg
Sodio:	470 mg
Carbohidratos totales:	52 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcares añadidos:	6 g
Proteína	15 g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Olla mediana con tapadera
- Sartén mediana
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño
- Peladora de verduras



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 de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$8.60

Costo promedio/porción: \$2.15

Rinde: 4 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.

Ingredientes

☐		Añadir 1 al carrito Arroz integral, 16 oz	☐		Añadir 1 al carrito Cabeza de ajo
☐		Añadir 1 al carrito Coronas de brócoli (promedio de 8 oz)	☐		Añadir 1 al carrito Pechuga de pollo, 6 oz
☐		Añadir 1 al carrito Apio fresco, 1 manojo	☐		Añadir 1 al carrito Salsa de soya baja en sodio
☐		Añadir 1 al carrito Zanahoria	☐		Añadir 1 al carrito Azúcar moreno clara, 32 oz
☐		Añadir 1 al carrito Jalapeño	☐		Añadir 1 al carrito Maicena

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de cocina

- Use las verduras que quiera. Asegúrese de cortar todas las verduras en trozos del mismo tamaño para que se cocinen de manera uniforme. Agregue primero al sartén las verduras más densas, como el brócoli, el apio y las verduras de raíz. Agregue las verduras con un alto contenido de agua, como la calabaza o las espinacas, al final.
- Cocine más arroz del que necesite para esta receta. Úselo en otra receta más adelante en la semana.
- Utilice jengibre fresco en lugar de molido. Pele y pique finamente un trozo de jengibre fresco de 1 pulgada. Agregue 2 cucharaditas a la mezcla de salsa de soya en el paso 4. Revuelve.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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