



Sartén asiático

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos |

Cantidad de porciones: 4

½ libra de carne molida magra

2 tazas de vegetales picados (cualquier mezcla de cebollas, apio, pimientos y zanahorias)

2 ½ tazas de agua

1 taza de arroz blanco seco

2 cucharadas de salsa de soja

2 dientes de ajo, picados

¼ cucharadita de trocitos de pimiento rojo seco

1 cucharadita de jengibre fresco, picado

3 tazas de vegetales crudos picados (repollo, brócoli y zucchini)

Instrucciones

1. Caliente un sartén grande a fuego moderado a alto. Agregue la carne y cocine hasta que se dore, separando con una cuchara.
2. Agregue el primer grupo de vegetales y continúe cocinando de 5 a 10 minutos. Escorra el exceso de grasa.
3. Agregue el agua, el arroz, la salsa de soja, el ajo y los condimentos. Deje hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo. Tape la cacerola y cocine 10 minutos.
4. Agregue el segundo grupo de vegetales crudos. Continúe cocinando de 10 a 15 minutos hasta que el arroz esté tierno.



Sustituciones de comidas a la sartén

Pruebe sustituir el arroz blanco por arroz integral como alternativa saludable.

- Deje en remojo 1 taza de arroz en el agua indicada en la receta. Remoje y guarde en el refrigerador de 12 a 24 horas.
- En el Paso 3, agregue el arroz previamente remojado (con su agua) en vez del arroz seco y agua.
- Después de remojarlo previamente, el tiempo de cocción es el mismo que el del arroz blanco.
- Para un plato sin gluten, sustituya la salsa de soja por salsa tamari
- Consejos Food \$ense
- Sustituya 1 ½ tazas de mezcla de vegetales congelados o enlatados por vegetales frescos.

Las comidas en sartén son una forma fácil de llevar la cena a la mesa. Agregue un vaso de leche descremada y una pieza de fruta para el postre.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 ½ tazas) calorías 260; proteínas 17g; carbohidratos 45g; grasas totales 2.5g; grasas saturadas 1g; colesterol 30mg; fibras 2g; sodio 730mg; vitamina C 100%; vitamina A 120%; hierro 20%; calcio 6%

Adaptado de Skillet Meals: Quick & Easy One-dish Meals, Washington State University Extension (FM4712)

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

WASHINGTON STATE UNIVERSITY

EXTENSION

Food \$ense
Community-Based Nutrition Education

