



Carne con fideos estilo asiático

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |

Cantidad de porciones: 5

½ libra de carne de res magra molida

1 cucharada de jengibre fresco O

¼ cucharadita de jengibre molido

2 dientes de ajo, triturados O ¼ cucharadita de ajo en polvo

2 tazas de agua

2 paquetes de fideos instantáneos estilo ramen Oriental Flavor, quebrados en trocitos pequeños

16 onzas de vegetales congelados estilo asiático, o cualquier otro tipo de vegetales congelados

2 cebollas verdes, picadas finas



Consejo Food \$ense

- Los vegetales congelados son fáciles de usar e igual de nutritivos que los vegetales frescos.

Instrucciones

1. En un sartén grande, sobre fuego medio a alto, dore la carne molida y cocínela hasta que no tenga partes rojas. Escorra la grasa. Retire la carne del sartén y reserve.
2. Agregue el jengibre y el ajo a la sartén y cocínelos 10 segundos. Agregue el agua, los fideos y un sobre de condimentos de los paquetes de fideos ramen (deseche el otro sobre de condimentos o guárdelo para un uso posterior). Deje hervir a fuego fuerte.
3. Agregue los vegetales congelados, la carne cocida y las cebollas verdes, baje el fuego a medio y cocine hasta que la mezcla vuelva a hervir. Retire del fuego y sirva.

Datos nutricionales (Tamaño de porción, 1 taza y ½): calorías 240; proteínas 14g; carbohidratos 22g; total de grasas 11g; grasa saturada 4.0g; colesterol 30mg; fibra 3g; sodio 394mg; vitamina C 20%; vitamina A 2%; hierro 15%; calcio 6%

Adaptado y reimpresso con autorización del Servicio de Extensión de la Oregon State University



Cocinando juntos: cómo hacer carne con fideos con los niños

Estos fideos son un éxito entre los niños. Agregar proteínas y vegetales ofrece opciones mucho más saludables y sabrosas que el paquete de fideos por sí solo.

- Tareas fáciles:**
- Reunir los ingredientes y utensilios.
 - Quebrar los fideos en trocitos más pequeños.
- Tareas intermedias:**
- Abrir los sobres.
 - Medir los ingredientes.
 - Encender y apagar la hornilla.
- Tareas difíciles:**
- Agregar los condimentos y el agua en la cacerola.
 - Dorar, escurrir y sacar la carne de la sartén.
 - Agregar los vegetales, los fideos y la carne en el agua caliente.
 - Retirar del fuego y servir.

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.

