



Fideos con sésamo (ajonjolí), pollo y brócoli

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 20 minutos |

Cantidad de porciones: 8



8 onzas de fideos espagueti de trigo integral, crudos

2 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de salsa de soja

2 cucharadas de vinagre de arroz

¼ taza de aceite vegetal

12 onzas de brócoli, fresco o congelado

1 cucharada de ajo, picado

1½ tazas de pechuga de pollo cocida, cortada en cubos

1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

Instrucciones

1. Hierva la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Deje a un lado.
2. Mezcle el azúcar, la salsa de soja y el vinagre en un recipiente pequeño. Deje a un lado.
3. Caliente el aceite en una cacerola o sartén grande a fuego moderado. Agregue el ajo y deje dorar de 1 a 2 minutos. Una vez que estén dorados, agregue el brócoli y cocine hasta que esté tierno.
4. Agregue el pollo y cocine hasta que esté caliente.
5. Agregue la pasta y la mezcla de salsa de soja; mezcle bien. Rocíe con semillas de sésamo.

6. Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 taza): calorías 240; proteínas 13g; carbohidratos 28g; grasas totales 9g; grasas saturadas 1g; colesterol 20mg; fibra 5g; sodio 520mg; vitamina C 40%; vitamina A 8%; hierro 10%; calcio 4%

Adaptado y reimpresso con permiso del Oregon State University Extension Service.



Sustituciones de recetas

¿Le falta un ingrediente? Pruebe estas sustituciones para variar su comida y usar alimentos que ya tiene.

¿No tiene pollo?

Use sobras de carne o pescado cocido. Use carne o mariscos enlatados. O pruebe tofu para una comida vegetariana.

¿No tiene brócoli?

Pruebe frijoles verdes, chícharos, o use vegetales mixtos frescos o congelados.

¿No tiene vinagre de arroz?

Sustituya con vinagre de cidra o vinagre de vino suave.

¿No tiene ajo fresco?

Use $\frac{1}{8}$ cucharadita de polvo de ajo por cada diente de ajo fresco.

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 Sense
Community-Based Nutrition Education

