

Eat Smart • Move More

Salteado Chino de Vegetales

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo Total: 20 minutos



Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 cabeza de brócoli, picada
- 1 cabeza de coliflor, picada
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 2 zanahorias, en rodajas
- 1 pimiento, en rodajas
- ¾ taza de jugo de piña
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 ½ cucharadita de almidón de maíz
- 1 cucharadita de salsa de soya con menos sodio
- 2 tazas de arroz integral, cocido

Nutrition Facts

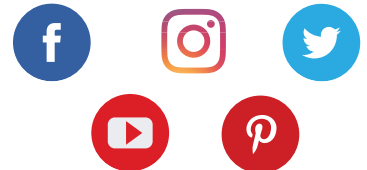
4 servings per container		1 serving
Serving size		(377.6g)
Amount per serving		460
Calories		
<hr/>		
		% Daily Value*
Total Fat	6g	8%
Saturated Fat	1g	5%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	135mg	6%
Total Carbohydrate	93g	34%
Dietary Fiber	8g	29%
Total Sugars	14g	
Includes 3g of Added Sugars		6%
Protein	11g	
<hr/>		
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	69mg	6%
Iron	2mg	10%
Potassium	937mg	20%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Reemplace por vegetales congelados para una preparación más rápida.
- ▶ Utilice sobras de arroz o cocine 2/3 de arroz seco integral con 1 1/3 de líquido.
- ▶ Utilice los vegetales favoritos de su familia en esta receta. Los guisantes, los champiñones o la col también tendrán un gran sabor.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

Preparación

- Calentar el aceite en una sartén sobre fuego medio a fuerte. Agregar brócoli, coliflor, apio y zanahorias. Cocinar durante 2 minutos. Agregar pimiento y cocinar 2 minutos más.
- Combinar en un bol para mezclar el jugo de piña, el azúcar, el jugo de limón, el almidón de maíz y la salsa de soya y agregar a la sartén. Dejar hervir y cocinar durante 1 minuto. Revolver para distribuir la salsa sobre los vegetales.
- Servir sobre arroz integral.

(Receta adaptada de: <http://www.layersofhappiness.com/sesame-honey-ginger-pineapple-vegetarian-stir-fry/>)

www.eatsmartmovemoreva.org