

Ensalada de fideos Asiáticos

Tiempo total: 20 min
Tiempo para cocina: 10 min

Raciones: 4

Tamaño de la porción: 1 taza



Ingredientes

- 8 onzas de fideos udon, fideos soba o espaguetis de trigo integral
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 4-6 hojas de col china
- 1 pepino pequeño
- ½ taza de hojas de cilantro fresco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de arroz sazonado
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de ajonjolí

Instrucciones

1. Llene una olla hasta la mitad con agua y ponga a hervir. Añada los fideos y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos (o más según el tipo de fideos). Una vez cocidos los fideos, escurra en un colador y enjuague con agua fría. Ponga los fideos en un tazón grande.
2. Pique la zanahoria, el pimiento, el bok choy y el pepino en trozos pequeños. Rasgue o corte las hojas de cilantro.
3. Añada las verduras y hierbas al tazón con los fideos.
4. Mida la salsa de soja, aceite de sésamo, vinagre de arroz, jengibre y semillas de sésamo en un recipiente o jarra. Mezclar bien.
5. Vierta el aderezo sobre la pasta y las verduras y mezcle hasta que todo este cubierto uniformemente. ¡Disfrute!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Ensalada de fideos Asiáticos

Tiempo total: 20 min
Tiempo para cocina: 10 min

Raciones: 4

Tamaño de la porción: 1 taza



Ingredientes

- 8 onzas de fideos udon, fideos soba o espaguetis de trigo integral
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 4-6 hojas de col china
- 1 pepino pequeño
- ½ taza de hojas de cilantro fresco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de arroz sazonado
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de ajonjolí

Instrucciones

1. Llene una olla hasta la mitad con agua y ponga a hervir. Añada los fideos y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos (o más según el tipo de fideos). Una vez cocidos los fideos, escurra en un colador y enjuague con agua fría. Ponga los fideos en un tazón grande.
2. Pique la zanahoria, el pimiento, el bok choy y el pepino en trozos pequeños. Rasgue o corte las hojas de cilantro.
3. Añada las verduras y hierbas al tazón con los fideos.
4. Mida la salsa de soja, aceite de sésamo, vinagre de arroz, jengibre y semillas de sésamo en un recipiente o jarra. Mezclar bien.
5. Vierta el aderezo sobre la pasta y las verduras y mezcle hasta que todo este cubierto uniformemente. ¡Disfrute!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA-SNAP. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

