Chow Mein Vietnamita

Sirve:

2 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover
small mixing bowl
Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Esta receta está llena de componentes que combaten el cáncer y verduras que estimulan el sistema inmunológico, es baja en grasa, baja en calorías, no tiene colesterol y sirve como una deliciosa cena de un solo plato. Dale una oportunidad a los palillos – y diviértete cenando con tu familia.

2 ½ cucharaditas de azúcar (11 g)
¼ cucharadita de pimienta negra (.5 g)
1 cucharadita de ajo, picado (3 g)
4 cucharaditas de salsa de pescado o de soja (20 ml)
1 taza de brócoli, picado (71 g)
1 zanahoria, cortada con Cono #4
2 setas, cortadas con Cono #4
¼ taza de brotes de bambú (38 g)
5 guisantes
¼ taza de apio, cortado con Cono #4 (25

g)
½ taza de
cebolla, cortada con Cono #4
(58
g)
1 taza de
col china, cortada con Cono #4
(70
g)
2-3 cucharaditas de
salsa de ostras (opcional)
(10-15
ml)
2 tazas de
arroz, cocido
(348
g)
¼ taza de
fideos chow mein
(11
g)

Opcional para chow mein con carne

2
onzas de solomillo crudo, sin grasa y en rodajas (57 g) 1
finas 1
pizca de sal pizca de pimienta ½
cucharadita de ajo, (1.5 g)
picado

Preparación :

1. En un tazón pequeño, combina el azúcar, la pimienta, el ajo y la salsa de pescado. Reserva.
2. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el brócoli, la zanahoria, las setas, los brotes de bambú, los guisantes y el apio. Saltea durante 2-3 minutos o hasta que las verduras desprendan su aroma.
3. Vierte la salsa de pescado en el wok y mezcla bien con los demás ingredientes. Añade la cebolla, la col china y la salsa de ostras. Continua salteando durante aproximadamente 1 minuto o hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes.
4. Sirve sobre arroz caliente. Espolvorea con fideos chow mein.

Consejos:

- Si usas carne, adobala con sal, pimienta y ajo. Saltea en el wok antes de cocinar las verduras. A continuación, sigue las indicaciones de arriba.
- Puedes sustituir el azúcar por sirope de agave.

Información nutricional por ración

Calorías: 393
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 1286mg
Carbohidratos: 77g
Fibra Dietética: 6g
Azúcar: 14g
Proteína: 12g