

Salteado de Verduras y Fideos Chinos (Estilo Pansit)



Sirve:

6 raciones de aproximadamente 13 onzas cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover
small mixing bowl

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Jael Tanti
Dealer Autorizado Saladmaster®
[Agregar un Comentario](#)

1/4 col, cortada con Cono #4
1 hongo maitake
2 tazas de
tirabeques
(126
g)
1 pimiento rojo, cortado a tiras
2 tazas de
brotes de soja
(208
g)
1/4 taza de
salsa de soja
(60
ml)
1/4 taza de
salsa tamari
(60
ml)
3 cucharadas de
aceite de sésamo
(45
ml)

Preparación :

1. En un bol pequeño, combina la salsa de soja, la salsa tamari y el aceite de sésamo. Reserva.
2. Remoja los fideos chinos en agua caliente durante 5 minutos, escurre y reserva.
3. En el wok a fuego medio, saltea el apio, el jengibre, la zanahoria, los tallos de bok choy, la cebolla y el ajo durante 5 minutos. Agrega los fideos chinos y 1/2 de la salsa.
4. Pon el calabacín, la col, los hongos, los tirabeques, las hojas de bok choy, los pimientos y los brotes de soja encima de los fideos chinos.

5. Añade el resto de la salsa, tapa el wok y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 5 minutos. Mezcla bien y sirve.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	280
Grasa Total:	8g
Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	1167mg
Carbohidratos:	45g
Fibra	5g
Dietética:	
Azúcar:	8g
Proteína:	10g
