

Salteado Tailandés con Fideos de Arroz



Sirve:

5 raciones de 2 tazas (352 g) cada una

Pieza:

5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Katherine Lawrence

Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e instructora de nutrición para el programa eCornell basado en nutrición vegetariana de la fundación T. Colin Campbell Foundation

Agregar un Comentario

2 tazas de
caldo vegetal
(475
ml)

1/3 taza de
salsa de soja light
(80
ml)

2 cucharadas de
vinagre de arroz
(30
ml)

Preparación :

1. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el caldo de verduras, la salsa de soja, el vinagre y la mantequilla de cacahuetes (si la usas). Mezcla hasta que la mantequilla se disuelva.
2. Mete los fideos en el caldo y pon el tofu (si lo usas) por encima.
3. Añade las verduras y el jengibre.
4. Tapa y cocina. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina 8 minutos.

Consejos:

- Para dar un toque picante a este plato, añade 1 cucharadita (5 ml) de salsa de chile picante.

Información nutricional por ración

Calorías: 262
Grasa Total: 6g
Grasa 1g

Saturada:**Colesterol:** 0mg**Sodio:** 1204mg**Carbohidratos:** 40g**Fibra** 6g**Dietética:****Azúcar:** 2g**Proteína:** 12g