

Salteado Vegetal Rápido



Sirve:

4 raciones

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet
small mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Joseph Gonzales, Dietista Certificado
La Comisión de Médicos para la Práctica Responsable de la Medicina
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta receta es rápida, fácil, delicioso y sabroso. Nunca es demasiado pronto para empezar a enseñar a cocinar y a comer de forma sana, y esta comida de un solo plato es perfecta para los días que tengas la agenda apretada. Incluso puedes cortar las verduras el día de antes.

2 zanahorias, cortadas con el Cono #5
1 cebolla, cortada con el Cono #2
3 dientes de ajo, picados con el Cono #1
230 gramos
de champiñones, cortados con el Cono #4

Preparación :

1. Coloca todas las verduras en la sartén eléctrica.
2. Coloca el agua, la salsa de soja, el aguamiel, la pasta de chili picante, y la maicena en un bol pequeño y mezcla. Añade la mezcla sobre las verduras.
3. Tapa la sartén eléctrica y prográmala a 180°C/350°F. Cuando la Vapo-Valve™ empieza haga clic, reduce la temperatura a 80°C/180°F y sigue cocinando por aproximadamente 5 minutos.
4. Sirve las verduras sobre el arroz integral.

Consejos:

- También está buenísimo el día de después de cocinarlo.
- Utiliza las sobras para hacer rollitos vegetales.

Información nutricional por ración

Calorías: 136
Grasa Total: 1g

Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 659mg
Carbohidratos: 31g
Fibra 4g

Dietética:

Azúcar: 20g

Proteína: 5g

La información nutricional no incluye el arroz integral