

Sopa de fideos

Rinde: 10 porciones de 2 tazas

Ingredientes

6 cuartos de galón de agua
1 cebolla cortada por la mitad y pelada
4 tallos de lemongrass (hierba limón)
1 trozo de 4 in de jengibre
2 zanahorias con cáscara, cortadas en mitades
1 taza de hongos secos
1 paquete de sopa pho picante
10 paquetes de fideos ramen o fideos de arroz secos
3 cucharaditas de salsa de soja

Posibles guarniciones: Cebollino, Zanahoria rallada, Cilantro, Brotes de soja, Albahaca



Instrucciones para adultos

- En una olla de 8 cuartos de galón, ponga a hervir agua. Controle el fuego y atienda la olla. Ayude a los niños a revolver la olla.
- Coloque la cebolla, el lemongrass y el jengibre en una sartén seca a fuego mediano/alto para cocinarlos 2-3 minutos de cada lado, o hasta que se doren de ambos lados.
- En una olla más pequeña, ponga a hervir agua. Abra los paquetes de ramen, saque el paquete de condimentos y ponga los fideos en la olla. Deje hervir y espere a que los fideos se ablanden. Con un colador, escurra el agua en el fregadero y sumérjalos en agua fría hasta el momento de servirlos.

Instrucciones para niños

- Agrega a la olla con agua hirviendo la cebolla, el lemongrass y el jengibre dorados, junto con los hongos secos y las zanahorias. Agrega el paquete de condimentos. Espera a que vuelva a hervir; luego, baja el fuego y sigue cocinando a fuego lento durante 30-45 minutos, revolviendo de vez en cuando. Con una espumadera, quita el paquete de condimentos y los vegetales del caldo. Agrega salsa de soja a gusto.
- Con unas pinzas, coloca 1 taza de fideos ramen cocidos en un bol para servir. Con un cucharón, sirve 2 tazas de caldo sobre los fideos. Agrega la guarnición que desees. Sirve, y ¡a disfrutar!
- El caldo que sobre se puede guardar en un recipiente hermético una semana en el refrigerador o un mes en el congelador.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios

© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.

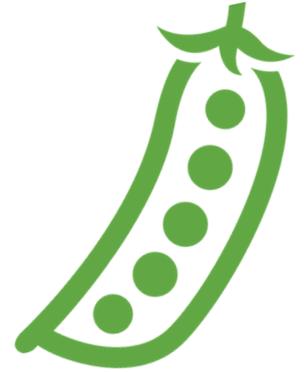
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org



Paquete de sopa pho picante

Rinde: 1 paquete sirve para 5 cuartos de galón de caldo cuando se agrega al agua.



Ingredientes

- 1 cucharada de clavos de olor enteros
- 2 vainas de cardamomo negro
- 2 vainas de anís estrellado
- 1 rama de canela
- 6 trozos de raíz de regaliz
- 1 cucharadita de semillas de hinojo

Materiales

Bolsa de té o gasa de quesería
Hilo de cocina

Instrucciones para adultos

Ayude siempre que sea necesario.

Instrucciones para niños

- Coloca todos los ingredientes en un bol pequeño.
- Revuelve para que se mezcle todo.
- Pon la mezcla de especias en una bolsa de té o en la gasa de quesería, ciérrala y átala con hilo de cocina.
- Guárdala en un lugar fresco y seco. El condimento se conserva varias semanas.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

