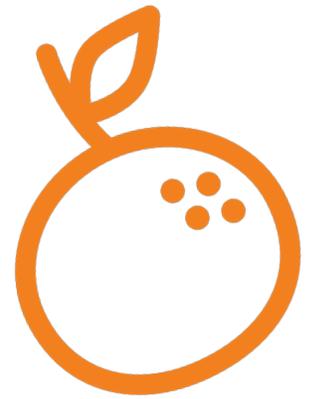


Receta de Fideos Japoneses Salteados

Rinde: 2 tazas

Ingredientes

- 1½ cucharada de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados en trozos grandes
- 1 zanahoria pequeña cortada en rodajas finas
- ¼ cebolla cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 paquete de 7 oz de fideos udon (de arroz anchos)
- 1 cucharadita de salsa de soja, o a gusto
- ½ cucharadita de salsa de pescado, o a gusto
- 2 atados de hojas verdes (bok choy o choy sum) con las hojas separadas de a una
- 1 huevo batido
- 2 chiles ojo de pájaro (Thai), cortados en rodajas finas (opcional)
- 1 cucharada de salsa de soja (opcional)



Instrucciones para adultos

Ayude supervisando el uso seguro del cuchillo y de los quemadores.

Instrucciones para niños

- En una sartén, saltea el ajo con el aceite de oliva a fuego medio. Al minuto, agrega la zanahoria y la cebolla en rodajas. Sigue salteando todo otros 2-3 minutos hasta que las zanahorias estén blandas.
- Agrega el aceite de sésamo y los fideos udon. Separa los fideos udon con palillos en la sartén. Sigue friendo otros 3 minutos hasta que los fideos udon estén blandos. Agrega a la mezcla la salsa de soja y la salsa de pescado.
- Incorpora las hojas verdes y sigue friendo 2-3 minutos más, hasta que los vegetales estén cocidos, pero verdes y crocantes.
- Retira los fideos y los vegetales y ponlos en un recipiente. En la sartén, pon el huevo batido. Cuando esté casi cocido, vierte los fideos y los vegetales. Desarma el huevo y mezcla todo.
- Opcional: Coloca los chiles ojo de pájaro en un plato pequeño para salsa. Agrega una cucharada de salsa de soja. Sumerge los fideos con los vegetales en la salsa de soja picante para darle un toque a tu plato.

¡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

