

Guiso Fácil

4 porciones

Use pollo sobrante en guisos. Añádal zanahoria y apio para darle sabor y así adicionará vitaminas y fibra.

1	cucharada de aceite vegetal		<u>Salsa</u>
1	cebolla pequeña, en rebanadas	$\frac{3}{4}$	taza de agua
	lb. carne de res, cerdo, pollo,		cucharada de
1	langostinos o tofu, en cubos o en rebanadas finas*	1	maizena
	(14 onzas) paquete de		cucharadita de jugo
1	vegetales estilo Chino congelados, descongelados previamente (stir fry) o	1	de limón
	tazas de vegetales frescos,		cucharadita de
4	picados (como el calabacín, brócoli, repollo, champiñones)	1	azúcar
2	tazas de arroz, cocinado (opcional)	2	cucharadas de salsa de soja



1. En un sartén grande, caliente el aceite. Saltee las cebollas por 1 minuto.
2. Añada la res, el cerdo, el pollo, los langostinos o tofu. Guise hasta casi haberlo cocinado. Añada los vegetales. Cocine de 2 a 4 minutos, adicionando agua si necesita. Continúe cocinando hasta que la carne cocine totalmente.
3. En otro tazón, mezcle el agua, la maizena, el jugo de limón, el azúcar y la salsa de soja. Mezcle bien.
4. Coloque la mezcla con los vegetales. Caliente por 2 a 3 minutos o hasta que espese.
5. Sirva sobre arroz caliente, si desea.

* Usted puede hacer un guiso de vegetales sin carne.

Información Nutricional por Porción: Calorías 460, Total Grasa 32 g (49% Valor Diario), Grasa Saturada 12 g (59% Valor Diario), Colesterol 85 mg (29% Valor Diario), Sodio 390 mg (16% Valor Diario), Total Carbohidratos 20 g (7% Valor Diario), Fibra Dietética 5 g (19% Valor Diario), Azúcares 3 g, Proteínas 23 g, Vitamina A 100%, Vitamina C 25%, Calcio 4%, Hierro 20%.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA para sus siglas en inglés) y EFNEP. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a la oficina de Cupones para Alimentos en su área o llame a 1-800-430-3244.



UNIVERSITY OF
Nebraska
Lincoln

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska-Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") Los programas educativos de la Universidad de Nebraska-Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska-Lincoln y el USDA.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o patenal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov. Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.