

Vegetales - Rollito Primavera en Tazón

4 porciones

Grupo Vegetal

- 1 libra de carne molida de res, magra
- 6 tazas de repollo rallado* o ensalada de col
- 4 dientes de ajo, frotado suavemente bajo agua fría, picados
- 1 cucharada de jengibre fresco, picado, o ¼ cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharada de salsa de soja, baja en sodio (low salt)
- ¼ taza de cebollín (green onion), frotado suavemente bajo agua fría, picada
- 1 cucharada de aceite de sésamo o aceite vegetal



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y enjuague los productos frescos con agua fría del grifo.
3. Usando una sartén grande, cocine la carne molida a fuego medio. Mueva continuamente para deshacer los grumos.
4. Agregue al sartén el repollo, el ajo, el jengibre y la salsa de soja. Cocine todo por 3 a 4 minutos o hasta que el repollo marchite y la temperatura alcance los 160°F en un termómetro para alimentos. Escurre la grasa.
5. Retire del fuego y añada la cebolla verde y añada unas gotas de aceite.
6. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

**Basada en el espeso deseado y la licuadora, tal vez tenga que añadir más leche. Si el batido es demasiado espeso, añada más leche. Si es muy poco espeso, agregue más fruta congelada.

Información nutricional por porción: Calorías 330, Grasa total 19g, Grasa saturada 7g, Proteína 30g, Carbohidratos 8g, Fibra 3g, Sodio 125mg

Fuente: Extensión de Nebraska