

Fideos Ramen al Estilo de Maní Tailandés

6 porciones

Trate de comprar de alimentos solo una vez por semana, sí va a la tienda más de una vez gastará más dinero.



- 2 paquetes de fideos orientales Ramen
 - 2 tazas de vegetales orientales congelados
 - 1/4 taza de mantequilla de maní
 - 1/3 taza de agua caliente
 - 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo
 - 1 cucharadita de azúcar
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. Aparte el sazón de los fideos Ramen.**
 3. Ponga cuatro tazas de agua a hervir. Añada los fideos y los vegetales congelados.
 4. Cocine durante tres minutos. Revuelva ocasionalmente. Escurra el agua de los fideos.
 5. En un tazón mediano, mezcle la mantequilla de maní, el agua caliente, las hojuelas de pimienta y el azúcar. Añada el sazón, si lo desea.
 6. Añada los fideos y los vegetales a la salsa. Revuelva.
 7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*Añada pechuga de pollo cocida o camarón para tener más proteínas.

**No usar o usar un solo paquete para una receta más baja en sodio.

Información Nutricional por Porción: Calorías 206, Total Grasa 10 g (15% Valor Diario), Grasa Saturada 3 g (14% Valor Diario), Colesterol 0 mg (0% Valor Diario), Sodio 382 mg (16% Valor Diario), Total Carbohidratos 24 g (8% Valor Diario), Fibra Dietética 2 g (8% Valor Diario), Azúcares 3 g, Proteínas 6 g, Vitamina A 13%, Vitamina C 16%, Calcio 1%, Hierro 8%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extensión cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.