

Vegetales - Rollito Primavera en Tazón

4 porciones

Una persona típica debe aspirar a comer 2 ½ tazas de verduras al día. Elija verduras que sean de color verde oscuro, rojo o naranja con más frecuencia y trate de comer más frijoles y guisantes secos.

- 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. Caliente una sartén grande a fuego medio. Agregue la carne molida y cocine, revolviendo con frecuencia para que se desmorone, hasta que esté completamente cocida y la temperatura alcance los 160 °F en un termómetro para alimentos. Escurrir la grasa.
3. Agregue el repollo, el ajo, el jengibre y la salsa de soya a la sartén con la carne molida. Cocine durante 3-4 minutos o hasta que el repollo se haya ablandado.
4. Retire del fuego y cubra con las cebollas verdes y rocíe con aceite.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Opcional: Para una opción de menor costo, use aceite vegetal en lugar de aceite de sésamo. Para una comida más balanceada, sirva con ½ taza de arroz integral.

* 1 repollo verde de tamaño mediano pesa alrededor de 2 libras y rinde alrededor de 8 tazas de repollo rallado.

Información nutricional por porción: Calorías 330, Grasa total 19g, Grasa saturada 7g, Colesterol 95mg, Sodio 620mg, Proteína 30g, Carbohidratos 8g, Fibra 3g, Azúcares totales 4g, Azúcares añadidos 0g, Calcio 6%, Hierro 20%, Potasio 15%.

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 Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.