

Fideos Ramen al Estilo de Mani Tailandes

6 porciones

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

- 2 paquetes de fideos Ramen
- 2 tazas de vegetales congeladas para saltear
- 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. Aporte 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. Escorra el agua de los fideos.
5. En un tazón media no, mezcle lo 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 utilices los paquetes de sazónador o, para una comida con menos sodio, usa 1 paquete.

Información nutricional por porción: Calorías 180, Grasa total 7g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 260mg, Total de carbohidrato 25g, Fibra dietética 2g, Azúcares 4g, Azúcares añadidos 1g, Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 8%, Potasio 2%