

# Guiso Fácil

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



**EXTENSION**

Health & Wellbeing



## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua y cortada en rodajas.
- 1 libra de carne de res, cerdo, pollo, langostinos o tofu, en cubos o en rodajas finas\*
- 1 paquete (14 onzas) de verduras Chino congeladas, descongeladas o 4 tazas de verduras frescas picadas (como calabacín, brócoli, repollo, champiñones, etc.).
- ¾ taza de agua
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 tazas de arroz, cocido

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén grande, caliente el aceite. Saltee la cebolla por 1 minuto.
3. Añada el alimento proteico de su elección. Guise hasta que casi haberlo cocinado. Añada las verduras. Cocine durante 2 a 4 minutos, adicionando agua si es necesario. Continúe cocinando hasta que la carne esté cocinada totalmente.
4. En otro tazón, mezcla el agua, la maicena, el jugo de limón, el azúcar y la salsa de soja. Mezclar bien.
5. Coloque la mezcla con las vegetales. Caliente por 2 a 3 minutos o hasta que espese.
6. Sirva sobre arroz caliente.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

**Información nutricional por porción (1/4 de la receta):** Calorías 330, Grasas totales 8 g, Grasas saturadas 1,5 g, Colesterol 85 mg, Sodio 550 mg, Carbohidratos totales 34 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 4 g, Proteínas 31 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 10 %, Potasio 15 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026