

# Rollito Primavera en Tazón

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



**EXTENSION**

Health & Wellbeing



## Ingredientes

- 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 de 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

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio. Agregue la carne molida y cocina, revolviendo con frecuencia para que se desmorone, hasta que esté completamente cocida y la temperatura alcance los 71 °C (160 °F) en un termómetro para alimentos. Escurre la grasa.
3. Agregue el repollo, el ajo, el jengibre y la salsa de soja 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.

**Información nutricional por porción (1/4 de la receta):** Calorías 330, Grasas totales 19 g, Grasas saturadas 7 g, Colesterol 95 mg, Sodio 620 mg, Carbohidratos totales 8 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 4 g, incluye 0 g de azúcares añadidos, Proteínas 30 g, Calcio 6 %, Hierro 20%, 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