

Guiso Fácil

4 porciones



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, longostinos o tofu, en cubos o en rodajas finas
- 1 paquete (14 onzas) de vegetales Chino congeladas, descongeladas o 4 tazas de verduras frescas picadas (como calabacín, brócoli, repollo, champiñones, etc.)
- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- 1 cucharada de maizena
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 tazas de arroz, cocido



Información nutricional por porción: Calorías 330, Grasa total 8g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 85mg, Sodio 550mg, Total de carbohidratos 34g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 4g, Proteína 31g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 10%, Potasio 15%

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 los verduras. Cocine durante 2 a 4 minutos, adicinando agua si es necesario. Continúe cocinando hasta que la carne concine totalmente.
4. En otro tazón, mezcle el agua, la maizena, el jugo de limón, el azúcar y la salsa de soya. 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.



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023