

Rollito Primavera en Tazón

4 porciones



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 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

Información nutricional por ¼ de la porción: Calorías 330, Grasa total 19g, Grasa saturada 7g, Sodio 620mg, Carbohidratos totales 8g, Fibra 3g, Azúcares totales 4g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 30g

Instrucciones

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.

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



food.unl.edu

Rollito Primavera en Tazón

4 porciones



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 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

Información nutricional por ¼ de la porción: Calorías 330, Grasa total 19g, Grasa saturada 7g, Sodio 620mg, Carbohidratos totales 8g, Fibra 3g, Azúcares totales 4g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 30g

Instrucciones

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.

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



food.unl.edu