

Carne y Pasta al Estilo Asiático

Esta receta es una buena fuente de vitamina C, que mantiene las encías y los vasos sanguíneos saludables.

Ingredientes:

- 1 libra de **carne molida** magra
- 2 paquetes de 3 onzas cada uno, de **fideos estilo "ramen"** instantáneos de sabor Oriental, partidos en pequeños pedazos
- 2 tazas de **agua**
- 1 bolsa de 16 onzas de **vegetales al estilo asiático** congelados, ó 1 libra de vegetales frescos y variados
- 1 **cebolla verde o cebollín**, cortada en rebanadas muy delgadas
- 1 cucharada de **jengibre fresco** ó 1/4 de cucharadita de jengibre en polvo
- 2 dientes de **ajo**, ó 1/4 de cucharadita de ajo en polvo o picado

Preparación:

1. En una sartén grande a fuego medio alto, dore la carne molida y cocine hasta que no esté de color rosado. Escorra la grasa.
2. Añada 2 tazas de agua y el paquete de condimentos de los fideos "ramen" para cocinar la carne, y mezcle bien.
3. Añada los vegetales congelados, el cebollín, el jengibre, y el ajo y ponga a hervir a fuego alto.
4. Añada los fideos, reduzca el calor, y ponga a fuego lento de 3 a 5 minutos hasta que los vegetales estén tiernos, revolviendo ocasionalmente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (249g)			
Servings Per Container 6			
Amount Per Serving			
Calories 210	Calories from Fat 60		
% Daily Value*			
Total Fat 6g	9%		
Saturated Fat 2.5g	13%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 40mg	13%		
Sodium 600mg	25%		
Total Carbohydrate 19g	6%		
Dietary Fiber 1g	4%		
Sugars 3g			
Protein 18g			
Vitamin A 10%	• Vitamin C 15%		
Calcium 6%	• Iron 10%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	• Carbohydrate 4	• Protein 4

6 porciones de 1 taza cada una

Fuente de Información: Glenda Hyde del Servicio de Extensión de Oregon State University en el Condado de Deschutes. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthrecipes.oregonstate.edu>.