

Guiso Fácil

4 porciones

Un salteado es una excelente manera de usar las sobras de otra comida. Use carne, arroz o verduras de principios de semana.

- 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 lb. de carne de res, cerdo, pollo, langostinos 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



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 4 días.

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%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.