Fideos Chinos Picantes

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

1 paquete de 16 onzas de **espagueti**, sin cocinar
2 cucharadas de **aceite** vegetal
1 **cebolla** mediana, finamente picada
1 cucharada de **ajo**, picado bien pequeño
2 cucharadas de **curry en polvo**
1 cucharada de **chili en pasta**
2 cucharadas de **salsa soya**
2 tazas de **repollo**, rallado (1/3 del repollo)
1 taza de **zanahoria**, rallada
1 taza de **calabacín (zucchini)**, rallado
6 **cebolla larga o verde**, en rodajas bien delgadas
2 **tomates** grandes cortados en trozos
1/4 taza de **miel**
1/2 taza de **cacahuates**
Tajadas de limón

Preparación:

1. Hierva el agua en una olla grande, añada el espagueti y cocine hasta que esté blando, aproximadamente 10 minutos.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada la cebolla picada y sofría por aproximadamente 4 minutos.
3. Revuelva en la sartén el ajo, el curry en polvo, la pasta de chili, y la salsa soya. Mezcle bien.
4. Revuelva en la sartén el repollo, la zanahoria y la calabacita y cocine revolviendo de 3 a 5 minutos.
5. Revuelva en la sartén la cebolla verde y los tomates; continúe cocinando por otros 2 minutos.
6. Escurra la pasta y mézclela con los vegetales. Añada la miel y revuelva ligeramente
7. Cubra con cacahuates y sirva con las tajadas de limón.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Ensaye añadiendo 2 cucharadas de crema de cacahuates para aumentarla proteína.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 290	Calories from Fat 70
	% Daily Value*
Total Fat 8g	**12%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 270mg	**11%**
Total Carbohydrate 48g	**16%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 10g	
Protein 9g	

Vitamin A 45% • Vitamin C 35%
Calcium 4% • Iron 15%

*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

10 porciones de 1 taza cada una

Fuente de Información: Julie Richardson, 2006, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet http://healthyrecipes.oregonstate.edu

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.