

Sofrito de Mo (mu) de Indonesia

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

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 2 paquetes de 3-onzas de fideos "ramen"
- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza de crema de cacahuete
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 pechugas de pollo, sin hueso y sin piel, cortada en tiras
- 1 cucharadita de hojuelas de pimienta roja machacada
- 1 cucharadita de jengibre fresco finamente picado o 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 2 zanahorias grandes en rebanadas delgadas (2 tazas más o menos)
- 1/2 repollo grande tajado muy delgado (6 tazas más o menos)
- 1/4 taza de cebollín cortado muy delgado

Preparación:

1. Hierva 4 tazas de agua en una olla mediana. Añada los fideos, cubra y retire la olla del calor (no añada paquetes de sabor). Espere por un minuto, escurra los fideos y póngalos a un lado.
2. En una olla pequeña, combine la crema de cacahuete, la salsa de soya, y 1/2 taza de agua. Caliente a fuego bajo, revolviendo hasta que esté sin grumos. Retire del calor.
3. Caliente el aceite en una sartén grande en calor medio (300 grados Fahrenheit en una sartén eléctrica). Añada el pollo y cocínelo por 5 minutos o hasta que ya no esté rosado.
4. Añada la pimienta roja, el jengibre, y las zanahorias. Cocine por 2 minutos.
5. Añada el repollo y el cebollín. Cocine de 2 a 3 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
6. Añada los fideos cocinados y la salsa de cacahuete; mezcle suavemente y sirva inmediatamente.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (140g)	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 18g	6%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 4g	
Protein 10g	
Vitamin A 90%	Vitamin C 30%
Calcium 4%	Iron 4%
*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: Janice Smiley, OSU Oficina de Extensión, Condado de Washington. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>