

Vegetales de hoja verde oscuro con Zanahorias al Estilo Chino

Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.

Ingredientes:

- 8 tazas de vegetales de hoja verde oscuro crudos*
- 2 cucharadita de aceite de canola u oliva
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en tiras finas
- 1 dientes de ajo, cortado muy finamente
- 1 cucharadita de coriandro (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Una pinza de chile cayenne, (opcional)

Adorne:

- 1 cucharada de vinagre
- ½ cucharada de tamari (o salsa de soya)

Preparación:

1. Lavar los vegetales de hoja verde oscuro y quitar sus tallos duros. En la col rizada (kale): remover el tallo duro en el centro de la hoja. Repollo bok choy: no es necesario remover el tallo. Cortar las hojas en tiras.
2. Calentar el aceite en una sartén grande. Añadir las zanahorias y cocinar volteándolas constantemente por dos minutos. Añadir el ajo y también mezclarlo constantemente por 1 minuto más. Agregar los verdes y moverlos constantemente en la sartén. Añadir el coriandro, la sal y pimienta, y el chile cayenne.
3. Cuando los vegetales verdes estén brillantes en color y tiernos, quitar del fuego. Rociar la mezcla de vinagre y tamari sobre los vegetales verdes. Mezclar suavemente y servir.

Ideas Brillantes: *Vegetales de hoja verde oscuro sugeridos son col rizada (kale), repollo bok choy, verdes de collard (collard greens) (quizas necesita cocinarlos antes por 8-10 minutos), verdes de mustard (mustard greens) o una combinación de todos.

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (90g) Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	4%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A 270%	Vitamin C 140%
Calcium 10%	Iron 6%
*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

8 servings, 1/2 cup each



Fuente de Información: Janice Gregg. OSU Extension, Linn and Benton Counties. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>