

# SALTEADO (STIR FRY)



¡Un salteado es una gran manera de comer más vegetales! Escoja sus ingredientes y siga las instrucciones para preparar una comida para 4 personas.

## VEGETALES

2-3 tazas totales, cualquier combinación, frescos o congelados

- Pimientos verdes, zanahorias, apio, setas o celoballas lasqueadas
- Chicharos chinos, guisantes azucarados o habichuelas verdes
- Flores de brocoli o coliflor
- Calabacín verde o amarillo, rebanado

### Vegetales enlatados, sin sal añadida, escurridos y enjuagados

- Vegetales mixtos: maíz, zanahorias, habichuelas verdes
- Habichuelas verdes
- Guisantes

## PROTEINA

14 a 16 onzas (1 libra)

### Picado en trozos pequeños

- Pollo sin hueso y sin piel
- Solomillo o bistec de falda
- Lomo de cerdo o chuletas deshuesadas
- Pollo o tuna en agua enlatada, escurrido
- Frijoles enlatados, escurridos y enjuagados
- Tofu firme, escurrido y picado en cubitos de 1 pulgada
- Edamame (frijoles de soya)

## SABORES

- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada jengibre picadito o 1/2 cucharadita jengibre en polvo

## SALSAS

vea las recetas en la parte de atrás

- Salsa de maní (cacahuete)
- Salsa soya picante
- Salsa de limón stir fry

## GRANOS

1 taza, seco

- Arroz blanco o integral
- Cuscús integral
- Cebada instantánea
- Fideos o pasta integral

## BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

# INSTRUCCIONES

---

Si usa carne o pollo como su proteína:

## 1. COCINE LOS GRANOS



Cocine los granos según las instrucciones del paquete. Mientras cocina los granos, prepare el salteado.

## 2. COCINE LA PROTEÍNA



Caliente 1 cucharada de aceite canola en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada la carne o el pollo. Revuelva ocasionalmente hasta que este levemente cocido, alrededor de 4 a 6 minutos. Transfiera a un plato.

## 3. AÑADA LOS VEGETALES



Añada los vegetales a la sartén. Empiece con los vegetales más duros (habichuelas verdes, cebolla, zanahorias, brécol, coliflor), añada los vegetales más blandos (calabacín verde o amarillo) y siga cocinando. El tiempo total es alrededor de 10 minutos.

## 4. AÑADA LOS CONDIMENTOS



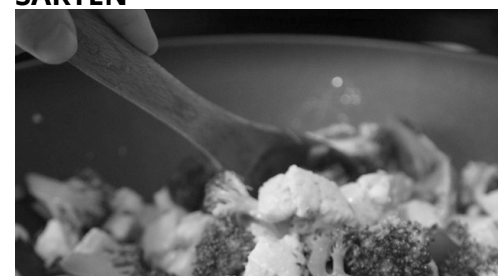
Si va a usar ajo y/o jengibre, añada a la sartén cuando todos los vegetales estén blandos. Revuelva hasta que esté fragante, alrededor de 15 segundos.

## 5. AÑADA LA SALSA



Si va a usar salsa de maní (cacahuete), remueva la sartén del fuego y añada la salsa revolviendo. Si va a usar salsa soya picante, salsa de limón stirfry, añada a la sartén y hierva. Cocine hasta que espese, alrededor 1-2 minutos.

## 6. DEVUELVA LA PROTEÍNA AL SARTEN



Escorra y enjuague los frijoles. Están listos para cocinar con cualquier método que quiera.

## Si va a usar tofu o edamame como su proteína:

Siga las instrucciones anteriores omitiendo el paso 2. Añada el tofu o edamame en el paso 3, durante los últimos 3-5 minutos del tiempo de cocer de los vegetales. Caliente.

## RECETAS DE LAS SALSAS DE SALTEADO (STIR FRY)

---

### Salsa de Maní (cacahuete)

Combine 1/4 taza mantequilla de maní (cacahuete), 1/3 taza agua tibia, 1/4 taza salsa soya baja en sodio, 2 cucharadas vinagre de cidra y 4 cucharaditas de azúcar en un tazón pequeño.

### Salsa Soya Picante

Combine 1/4 taza salsa soya baja en sodio, 1 cucharada azúcar morena, 1 cucharada maicena, 1 cucharadita jalapeno picadito, y 1/2 cucharadita jengibre en polvo en un tazón pequeño.

### Salsa de Limón Stir Fry

Combine 3 cucharadas jugo de limón, 3 cucharadas salsa soya baja en sodio, y 2 cucharaditas de maicena en un tazón pequeño.

## BANCO DE ALIMENTOS DE LOWCOUNTRY

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.