

# SALTEADO PASO A PASO



¡Los salteados son una forma fantástica de consumir más vegetales! Elija sus ingredientes y siga sus indicaciones para una comida para 4 personas.

## VEGETALES

2-3 tazas en total, cualquier combinación, fresco o congelados

- Pimentón, zanahoria, apio, hongos o cebolla, picados
- Guisantes tirabeques, guisantes dulces o vainitas, recortados
- Floretes de brócoli o coliflor
- Calabacín o calabaza amarilla, picada
- Enlatados, sin sal, colados y lavados**
- Veg. mezclados: maíz, zanahoria, vainitas
- Vainitas
- Guisantes

## PROTEÍNA

14 a 16 oz (1 libra)

Corte en piezas de un bocado

- Pollo sin hueso ni piel
- Solomillo o falda
- Solomillo de cerdo o chuletas de cerdo sin hueso
- Pollo enlatado o atún en agua, colado
- Frijoles enlatados, colados y lavados
- Tofu extra-firme, colado y cortado en cubos de una pulgada
- Edamame congelado (frijoles de soya) descongelados y colados

## CONDIMENTOS

- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de jengibre picado o ½ cucharadita de jengibre molido

## SALSAS

Mire recetas al dorso

- Salsa de maní
- Salsa de limón para saltear
- Salsa de soya picante

## GRANOS

1 graze, secos

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

# INSTRUCCIONES

Si está usando res o ave como su proteína:

## 1. COCINAR LOS GRANOS



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

## 2. COCINAR LA PROTEÍNA



En una sartén grande a fuego medio-alto, caliente 1 cucharada de aceite de canola. Añada la carne o el pollo. Revuelva de vez en cuando hasta que esté bien cocido, unos 4-6 minutos. Páselo a un plato.

## 3. AÑADIR LOS VEGETALES



Añada los vegetales a la sartén. Empiece con los más duros (p. ej., vainitas, cebolla, zanahorias, brócoli, coliflor). Cuando empiecen a ablandarse, añada los más blandos (p. ej., calabacín, calabaza) y cocine. El tiempo total de cocción puede ser de unos 10 minutos.

## 4. AÑADIR LOS CONDIMENTOS



Si utiliza ajo y/o jengibre, añádalos a la sartén cuando todos los vegetales estén blandos. Revuelva hasta que desprendan aroma, unos 15 segundos.

## 5. AÑADIR LA SALSA



Si utiliza salsa de maní, retire la sartén del fuego y añádala. Si utiliza salsa de soya picante o salsa de limón para saltear, añádala a la sartén y lleve a hervor. Cocine hasta que espese, 1-2 minutos.

## 6. AÑADA DE NUEVO LA PROTEÍNA



Escorra y enjuague los frijoles. Están listos para cocinarlas con el método que prefiera.

### Si utiliza tofu o edamame como proteína:

Siga las instrucciones anteriores, omitiendo el paso 2. Añada el tofu o el edamame en el paso 3, durante los últimos 3-5 minutos de cocción de los vegetales. Caliéntelos bien.

## RECETAS DE SALSA PARA SALTEADOS

### Salsa de maní

En un bol pequeño, mezcle 1/4 de taza de mantequilla de maní, 1/3 de taza de agua tibia, 1/4 de taza de salsa de soja baja en sodio, 2 cucharadas de vinagre de sidra y 4 cucharaditas de azúcar.

### Salsa de soya picante

En un bol pequeño, mezcle 1/4 de taza de salsa de soya baja en sodio, 1 cucharada de azúcar moreno, 1 cucharada de maicena, 1 cucharadita de jalapeño picado, y 1/2 cucharadita de jengibre molido.

### Salsa de limón para saltear

En un bol pequeño, mezcle 3 cucharadas de jugo de limón, 3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio y 2 cucharaditas de maicena.