

Tallarines Asiáticos con Salsa de Mantequilla de Maní

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 paquete (16 oz) de pasta de trigo integral (preferiblemente rotini)
 - ¼ taza de mantequilla de maní
 - 1/3 taza de agua tibia
 - ¼ taza de salsa de soya
 - 2 cucharadas de vinagre de sidra
 - 4 cucharaditas de azúcar
 - 1 bolsa (2.5 libras) de vegetales congelados (brócoli, guisantes, pimientos, cebolla, etc.)
 - 2 cucharadas de hojuelas de pimiento rojo
- Opcional: 1 lata de pollo o 2 tazas de pollo troceado



DIRECCIONES:

1. Cocina la pasta utilizando las direcciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, prepara la salsa y las verduras.
3. En un tazón mediano, combina la salsa de mantequilla de maní, el agua tibia, la salsa de soya, el vinagre y el azúcar se disuelva.
4. En un tazón para microondas, agrega las verduras descongeladas y ½ taza de agua.
5. Cuece al vapor en el microondas por 3 a 5 minutos hasta que esté caliente.
6. Escurre el exceso de agua.
7. Vierte la salsa de maní y las verduras sobre la pasta cocida y escurrida en un tazón grande.
8. Mezcla y sirve caliente o frío.

DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

Caloría	347
Contenido graso total	5 g
Graso saturado	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	368 mg
Carbohidratos totales	64 g
Fibra	11 g
Azúcar	8 g
Azúcar añadido	2 g
Proteína	15 g
Fósforo	258 mg
Potasio	402 mg

EQUIPO NECESARIO:

- Escurridor
- Olla
- Tazas de medir
- Tazón grande
- Tazón (compatible con microondas)
- Abrelatas