

# 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