



# Repollo Salteado

Preparación: 20 min

Tiempo de cocción: 20 min

Porciones: 4-6

## Ingredientes

- 8 onzas de espagueti/fideos, cocidos según las instrucciones del paquete y escurridos o 2 tazas de arroz cocido
- 3 cucharadas de salsa de soya reducida en sodio
- 1 ½ cucharadas de aceite de sésamo tostado
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 1/2 cucharadita de sal o al gusto
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 3 cucharadas de aceite de canola o de oliva
- 1 libra de vegetales mixtos congelados para saltear (stir fry)
- 1/2 cebolla amarilla, cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de ajo picado (o 4-6 dientes de ajo picados)
- ½ repollo verde o morado pequeño, picado
- 3 cebollas verdes picadas
- **Opcional:** semillas de sésamo tostadas y pimienta roja triturada

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soya, el aceite de ajonjolí, el vinagre de arroz, la sal y la pimienta, si lo desea agregue una pizca de pimienta roja triturada para dar un toque picante. Reserve.
2. En una sartén grande, a fuego alto, añada el aceite de canola o de oliva.
3. Cuando el aceite esté caliente, añada los vegetales mixtos y la cebolla cortada en rodajas. Sofría durante 7 minutos o hasta que los vegetales estén blandos y la cebolla transparente.
4. Añada el ajo y sofría durante 3-4 minutos más o hasta que el ajo esté ligeramente dorado y los otros vegetales estén dorados.
5. Añada el repollo y la cebolla verde cortada. Sofría durante 5 minutos más hasta que el repollo se haya ablandado.
6. Añada los espaguetis/fideos o el arroz y la salsa a la sartén. Revuelva todos los ingredientes y apague el fuego.
7. Si se desea, se pueden espolvorear las semillas de sésamo. Sirva mientras esté caliente.
8. ¡Buen Provecho!

**Consejo:** Añádale al plato su proteína favorita (pollo, camarones, tofu, adarame, etc) para hacer una



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition  
dineforlife.org