



Ensalada de fideos de ajonjolí

Preparación: 20 min

Tiempo de cocción: 10 min

Porciones: 4

Ingredientes

- 8 onzas de fideos udon, fideos soba o espaguetis integrales
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 4-6 hojas de col china (bok choy)
- 1 pepino pequeño
- ½ taza de hojas de cilantro fresco
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de vinagre de arroz sazonado
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de ajonjolí

Instrucciones



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

1. Llene una olla hasta la mitad con agua y ponga a hervir. Añada los fideos y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos (o más según el tipo de fideos). Una vez cocidos los fideos, escurra en un colador y enjuague con agua fría. Ponga los fideos en un tazón grande.
2. Pique la zanahoria, el pimiento, la col china y el pepino en trozos pequeños. Pique o corte las hojas de cilantro.
3. Añada las verduras y hierbas al tazón con los fideos.
4. Mida la salsa de soya, aceite de ajonjolí, vinagre de arroz, jengibre y semillas de ajonjolí en un recipiente o jarra. Mezclar bien.
5. Vierta el aderezo sobre la pasta y las verduras y mezcle hasta que todo este cubierto uniformemente. ¡Provecho!

¡Sé creativo con tus verduras! Puedes sustituir o agregar cualquier verdura en esta receta según lo que les guste y tengan disponible.



Public Health

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