

Niños Sanos, Familia Sana

Chow Mein de Pollo



Rinde: 8 porciones de ½ taza

Preparación: 45 minutos

Ingredientes:

8 oz de fideo de trigo entero de

cabello de ángel

½ libra pechuga de pollo, en tiras

1 taza de zanahoria rallada

2 tazas de apio, en rebanados

2 tazas de cebolla, en cubitos

5 tazas repollo rallado

1 cucharada de salsa soya bajo en sal

2 cucharadas de agua

½ cucharadita de azúcar moreno

2 dientes de ajo, picado

2 cucharaditas de jengibre, rallado

2 cucharadas de aceite vegetal

Instrucciones:

1) Caliente 1 cucharada de aceite en el sartén. Saltee el pollo a fuego alto. Pongálo aparte.

2) Agregue los fideos a una olla con agua hirviendo. Cocine por 5 minutos.

3) En un tazón pequeño, mezcle la salsa soya, el azúcar morena, el agua, el ajo, y el jengibre.

4) Caliente 1 cucharada de aceite en el sartén. Cocine el apio y la cebolla a fuego medio hasta que sean tiernos. Agregue el repollo. Cocine 2-3 minutos.

5) Baje el fuego y agregue los fideos y el pollo. Agregue y mezcle la salsa de soya. Revuelva y saltee hasta que los fideos estén bien calientes.



Nutrition Facts

Serving Size (202g)

Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 190 **Calories from Fat 20**

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 15mg **5%**

Sodium 230mg **10%**

Total Carbohydrate 31g **10%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 6g

Protein 11g

Vitamin A 60% • Vitamin C 40%

Calcium 4% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Meta de mi familia: Vamos a hacer lo mejor posible

Derechos Reservados©2016 Regentes de la Universidad de California. Por favor de citar en conformidad. Este material está basado en trabajo que cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de EUA, bajo el número 2011-68001-30167 y Proyecto CA-D*-NTR-2117-H