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 rebanadas

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 una 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 moreno, 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	300 mg
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