

Repollo Chino con Jengibre y Ajo

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 3

Tiempo para preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 cda de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cda de jengibre fresco, pelado y picado
- 1 manojo de repollo chino
- ½ cda de salsa soya baja en sodio
- ½ cdta de pimienta negra

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio.
3. Agregue el ajo y jengibre al sartén y cocine por 1 minuto.
4. Agregue el repollo chino, salsa soya, y pimienta negra al sartén.
5. Cocine por 3 a 5 minutos.
6. Serve caliente y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Soya

Datos de Nutrición

3 raciones por envase

Tamaño por ración 1 taza (16g)

Cantidad por Ración

Calorías 45

%Valor Diario*

Grasa Total 4.5 g 6%

Grasa Saturada 0.5 g 3%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 105 mg 5%

Carbohidrato Total 2 g 1%

Fibra Dietética 0 g 0%

Azúcares Totales 0 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos 0%

Proteína 1 g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 12mg 0%

Hierro 0mg 0%

Potasio 43mg 0%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=3.5

Nota: Para darle mas picante agréguele ½ cdta de hojuelas de chile rojo triturado en el paso 3.