

Pad Thai rápido ■ Porciones: 6

■ Tamaño de porción: 1¼ tazas ■ Costo por porción: \$1.06



Ingredientes:

- 6 onzas de espagueti fino de trigo integral
- 2 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- 24 onzas de mezcla de verduras congeladas
- 3 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- ¼ taza de agua
- ¼ taza de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ libra de pechuga de pollo deshuesada cortada en trozos pequeños
- 3 huevos
- ⅓ taza de cacahuete triturado

Instrucciones:

1. Cocine el espagueti siguiendo las indicaciones del paquete. Escurra la pasta y mézclela con una cucharada de aceite.
2. Descongele las verduras en el microondas durante 5 minutos y escúrralas bien (mientras se cocina el espagueti).

3. Mezcle la salsa de soja, el agua, la mantequilla de cacahuete y el azúcar en un tazón pequeño. Revuelva hasta lograr una consistencia suave. Déjelo a un lado.
4. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los trozos de pollo, cocine y revuelva hasta que la carne no esté rosada (cocine el pollo a por lo menos 165 °F).
5. Sáquele la cáscara a los huevos y bátalos en un tazón pequeño. Agréguelos a la cacerola con el pollo y mezcle hasta que estén firmes. Agregue las verduras y la pasta a la cacerola junto a la mezcla del pollo. Mezcle mientras se calienta.
6. Añada la mezcla de la salsa de soja a la cacerola y revuelva las verduras y la pasta.
7. Coloque en un tazón de servir y decore con cacahuete triturado.



¡Use verduras frescas o congeladas en esta receta!

Esta receta ha sido adaptada con el permiso de Iowa State University Extension.

Datos De Nutrición	
Tamaño por Ración: 1 ¼ tazas	
Cantidad por Ración	
Calorías 420	Calorías de Grasa 160
* % Valores Diarios	
Grasa Total 18 g	28 %
Grasa Saturada 3 g	15 %
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 130 mg	43 %
Sodio 450 mg	19 %
Carbohidrato Total 45 g	15 %
Fibra Dietética 9 g	36 %
Azúcares 6 g	
Proteínas 24 g	
Vitamina A 120 %	Vitamina C 20 %
Calcio 6 %	Hierro 20 %



La Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Educación WNEP está soportada por el Programa de SNAPs del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA), la Universidad de Wisconsin-Extensión, FoodShare de Wisconsin y socios locales. <http://access.wisconsin.gov>.

Pad Thai rápido ■ Porciones: 6

■ Tamaño de porción: 1¼ tazas ■ Costo por porción: \$1.06



Ingredientes:

- 6 onzas de espagueti fino de trigo integral
- 2 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- 24 onzas de mezcla de verduras congeladas
- 3 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- ¼ taza de agua
- ¼ taza de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ libra de pechuga de pollo deshuesada cortada en trozos pequeños
- 3 huevos
- ⅓ taza de cacahuete triturado

Instrucciones:

1. Cocine el espagueti siguiendo las indicaciones del paquete. Escurra la pasta y mézclela con una cucharada de aceite.
2. Descongele las verduras en el microondas durante 5 minutos y escúrralas bien (mientras se cocina el espagueti).

3. Mezcle la salsa de soja, el agua, la mantequilla de cacahuete y el azúcar en un tazón pequeño. Revuelva hasta lograr una consistencia suave. Déjelo a un lado.
4. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los trozos de pollo, cocine y revuelva hasta que la carne no esté rosada (cocine el pollo a por lo menos 165 °F).
5. Sáquele la cáscara a los huevos y bátalos en un tazón pequeño. Agréguelos a la cacerola con el pollo y mezcle hasta que estén firmes. Agregue las verduras y la pasta a la cacerola junto a la mezcla del pollo. Mezcle mientras se calienta.
6. Añada la mezcla de la salsa de soja a la cacerola y revuelva las verduras y la pasta.
7. Coloque en un tazón de servir y decore con cacahuete triturado.



¡Use verduras frescas o congeladas en esta receta!

Esta receta ha sido adaptada con el permiso de Iowa State University Extension.

Datos De Nutrición	
Tamaño por Ración: 1 ¼ tazas	
Cantidad por Ración	
Calorías 420	Calorías de Grasa 160
* % Valores Diarios	
Grasa Total 18 g	28 %
Grasa Saturada 3 g	15 %
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 130 mg	43 %
Sodio 450 mg	19 %
Carbohidrato Total 45 g	15 %
Fibra Dietética 9 g	36 %
Azúcares 6 g	
Proteínas 24 g	
Vitamina A 120 %	Vitamina C 20 %
Calcio 6 %	Hierro 20 %



La Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades (EEO/AA), proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). Educación WNEP está soportada por el Programa de SNAPs del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA), la Universidad de Wisconsin-Extensión, FoodShare de Wisconsin y socios locales. <http://access.wisconsin.gov>.