Esta receta adaptada del <u>sitio web de Cooking Matters</u> hace una deliciosa y nutritiva salsa de inspiración asiática con mantequilla de maní y salsa de soya.

Fideos con salsa de mantequilla de maní



Crédito de la foto: Share Our Strength

Ingredientes:

- 1 paquete (16 onzas) de trigo integral o pasta regular (espaguetis)
- ¼ taza de mantequilla de maní
- ⅓ taza de agua tibia
- ¼ taza de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de sidra vinagre
- 4 cucharaditas de azúcar
- 1 bolsa de vegetales congelados, como brócoli o guisantes, descongelados

Ingredientes opcionales

• 2 cucharaditas de hojuelas de pimiento rojo

Instrucciones:

- 1. En una olla grande, hierva agua para cocinar la pasta.
- 2. Descongele ligeramente las verduras congeladas en el microondas durante dos o tres minutos. 3. Agregue la pasta al agua hirviendo.
- 4. Mientras se cocina la pasta, combine la mantequilla de maní y el agua tibia en un tazón mediano. Revuelva en una salsa suave y delgada.
- 5. Agregue salsa de soya, vinagre y azúcar al tazón. Mezcla hasta que el azúcar se disuelva. Si lo usa, agregue las hojuelas de pimiento rojo.
- 6. Justo antes de que la pasta termine de cocinarse, agregue las verduras descongeladas a la olla con la pasta. Escurra la pasta y los vegetales y regrese a la olla.
- 7. Vierta la salsa de maní sobre la pasta y las verduras. Mezcle para combinar. Servir tibio o frío.
 - ✓ Sirve 8
 - √ 300 calorías por porción

Notas:

Al agregar la salsa a la pasta y las verduras, también puede agregar una proteína cocida, como tofu en cubos o pollo en cubos.

Condimente la salsa con ½ cucharadita de ajo en polvo o jengibre.

Recetas creadas o adaptadas por Jani H. Leuschel, MS, NDTR Nutrition and Dietetic Technician, Certified) que bloguea en <u>Food</u> <u>Hall by Jani</u>, un sitio web que presenta recetas con bonificaciones nutricionales.



