

Цей рецепт, адаптований із [сайту Cooking Matters](#)®, готує смачний і поживний азіатський соус із арахісового масла та соєвого соусу.

Локшина з соусом з арахісового масла



Фото: Поділіться нашою силою

Інгредієнти:

- 1 (16 унцій) пачка цільнозернових або звичайних макаронів (спагетті)
- ¼ склянки арахісового масла
- ½ склянки теплої води
- ¼ склянки соєвого соусу з низьким вмістом натрію
- 2 столові ложки сидру оцет
- 4 чайні ложки цукру
- 1 пакет заморожених овочів, таких як брокколі або горошок, розморожених

Додаткові інгредієнти

- 2 чайні ложки пластівців червоного перцю

Інструкції:

1. У великій каструлі доведіть воду до кипіння, щоб зварити макарони.
2. Злегка розморозьте заморожені овочі в мікрохвильовій печі протягом двох-трьох хвилин.
3. Додайте макарони в киплячу воду.
4. Поки макарони готуються, змішайте арахісове масло і теплу воду в середній мисці. Перемішайте в однорідний рідкий соус.
5. Додайте в миску соєвий соус, оцет і цукор. Перемішайте, поки цукор не розчиниться. Якщо використовуєте, додайте пластівці червоного перцю.
6. Незадовго до того, як макарони закінчать варитися, додайте в каструлю з макаронами розморожені овочі. Злийте макарони та овочі та поверніть у каструлю.
7. Полейте арахісовим соусом макарони та овочі. Перемішайте, щоб об'єднати. Подавайте теплим або холодним.

✓ 8

порцій ✓ 300 калорій на порцію

Примітки:

Додаючи соус до макаронних виробів і овочів, ви також можете додати варений білок, як-от нарізане кубиками тофу або нарізану кубиками курку.

Приправте соус ½ чайної ложки часникового порошку або імбиру.

Рецепти, створені або адаптовані Джані Х. Леушель, MS, NDTR (Nutrition and Dietetic Technician, Certified), яка веде блог на [Food Hall by Jani](#), веб-сайт, на якому представлені рецепти з бонусами харчування.

