



FIDEOS CON SALSA DE MANTEQUILLA DE MANI

MATERIALES:

Cucharas de medir
Cuchillo afilado
Sartén pequeña
Tabla de cortar
Tazón mediano

INGREDIENTES:

1 paquete (de 16 onzas) de fideos de trigo integral
¼ taza de mantequilla de maní o cacahuete
1/3 taza de agua tibia
¼ taza de salsa de soya con poca sal
2 cucharadas de vinagre de sidra
4 cucharadas de azúcar
1 bolsa de verduras congeladas, descongelados previamente

Ingredientes opcionales

1 cucharada de miel

Sirve 8, 1 taza por porción

Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters

Busca más recetas al: www.gcfb.org/recipes_resources

INSTRUCCIONES:

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Prepare la salsa y las verduras mientras se cocina la pasta.
2. En un tazón mediano, combine la mantequilla de maní o cacahuete y el agua tibia. Revuelva hasta que la salsa esté suave y no muy espesa.
3. Añada la salsa de soya, el vinagre y el azúcar. Mezcle hasta que el azúcar se disuelva. Agregue el chile rojo en polvo, si lo va a usar.
4. En un tazón para microondas, eche las verduras congeladas, previamente descongeladas con $\frac{1}{2}$ taza de agua. Cocine al vapor en el horno microondas de 3 a 5 minutos. Escurra cualquier exceso de agua.
5. Vierta la salsa de mantequilla de maní y las verduras al vapor sobre la pasta cocida y escurrida. Revuelva. Sírvala tibia o fría.

Notas:

- Si lo desea, puede colocar encima trozos de pechuga de pollo cocinados, tofu firme o maní triturado
- Puede calentar verduras que le hayan sobrado anteriormente y echarlas sobre los fideos.