

Salteado de Jardín

Sirve para 4 o 5 porciones



Ingredientes:

- 2 cucharadas aceite de oliva, para saltear
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 2-3 dientes de ajo, picados
- 1.5 tazas repollo morado, picado (aproximadamente un ¼ cabeza)
- 1 taza zanahoria rallada (zanahoria mediana)
- ¾ taza guisantes congelados
- 2 tazas arroz integral, cocinadas
- 3 cucharadas salsa de soja o tamari (salsa de soja sin gluten)
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita jengibre molido

Instrucciones:

1. Lavarse las manos.
2. Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio.
3. Agregar cebolla, saltear durante 2-3 minutos ó hasta que esté translúcido.
4. Añadir ajo, repollo morado y saltear durante 1 o 2 minutos.
5. Añadir zanahoria y guisantes. Saltear durante 1 o 2 minutos.
6. Agregar arroz, tamari, pimienta y jengibre molido. Mezclar bien y
7. Servir. Disfrútalo!

* Nota: Juegue con nuevos ingredientes! Puede agregar otros vegetales como bok choy, brócoli o mucho más!

Common Threads Cultiva una Alimentación Saludable!

Somos una organización local y estamos felices de crecer jardines y enseñar con cariño, recetas a los niños!

Por qué Salteado de Jardín?

Esta receta es una manera deliciosa para limpiar la nevera, revitalizar sobras y limitar el gasto de comida! Cualquier grano o vegetal que tiene a la mano funcionará muy bien con esta salsa asiática inspirada. También es una manera divertida para comer de todos los colores naturales que están en el arco iris! Pimentón rojo? Cebolla de rama verde? Zanahoria naranja? Disfruta creando un plato lleno de colores!

Pregunta a tu chefcito...

- Cómo podemos cocinar de manera segura y limpia?
- Cómo describirías el sabor, el olor y el aspecto del salteado?
- Qué ingredientes agregarías o quitarías de esta receta?
- Qué colores agregarías?

Piensa más allá!

Cuántos colores naturales diferentes has consumido esta semana? Puedes intentar incorporar más colores naturales en tus comidas?

Nos encantaría saber de usted!

Envíanos un email a info@commonthreadsfarm.org si le gustaría...

- * compartir fotos o comentarios inspiradas por esta receta
- * ser voluntario en nuestros jardines o aulas de cocina!



www.commonthreadsfarm.org



@CommonThreadsFarm



@ctfgrown



Common Threads Cultiva una Alimentación Saludable!

Somos una organización local y estamos felices de crecer jardines y enseñar con cariño, recetas a los niños!