



# Cena de Fideos Ramen al Sartén



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Inglés.

- 2 cucharaditas aceite vegetal
  - 1 cebolla mediana, picadita
  - 1 zanahoria mediana, en rebanadas finas
  - 1 bolsa (16 onzas) brócoli congelado
  - 2 tazas pollo cocido, picado
  - 1 paquete (3 onzas) fideos “ramen” con sabor a pollo
  - 1 taza agua
  - 1/2 cucharadita ajo en polvo
  - 1/2 cucharadita jengibre molido
  - 1/2 cucharadita pimienta roja
1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
  2. Lave las verduras bajo agua corriente fría y use un cepillo para limpiar las verduras con una superficie firme. Séquelas y córtelas para preparar para esta receta.
  3. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla, zanahoria y brócoli. Cocine hasta que las verduras estén crujientes y tiernas (alrededor de 5 minutos).

4. En un tazón pequeño, combine el contenido del paquete de condimentos de ramen, el agua y el pollo cocido al sartén. Revuelva y caliente, alrededor de 1 a 2 minutos.
5. Agregue el ajo en polvo, jengibre y pimienta roja al agua con el condimento de ramen.
6. Vierta el agua y los condimentos en el sartén. Revuelva y ponga a hervir.
7. Rompa los fideos ramen. Agregue los fideos al sartén y revuelva para humedecer los fideos.
8. Cubra el sartén y cocine hasta que los fideos se ablanden (aproximadamente 2 minutos). Sirva inmediatamente.
9. Refrigere las sobras dentro de 2 horas y coma dentro de 2 a 3 días.

**Hace 4 porciones**  
**Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas**  
**Costo por receta: \$7.66**  
**Costo por porción: \$1.92**

**Datos nutricionales por porción:**  
280 calorías; 8g total de grasa; 2.5g grasa saturada; 0g grasa trans; 60mg colesterol; 360mg sodio; 22g total de carbohidratos; 4g fibra dietética; 6g total de azúcar; 0g azúcares añadidas; 26g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 10% Valor Diario de hierro; 8% Valor Diario de potasio

**Fuente:**  
Martha Yount, Nutrition Education Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service

## Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales  
Ciencias de las Familias y Consumidores  
4-H Desarrollo de Jóvenes  
Desarrollo para la Comunidad y Economía

## MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.