

# Mezcla de Guisantes Dulces

5 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de guisantes dulces
- 1 ½ tazas de zanahorias cortadas en tiras finitas
- 1 pepino
- ½ ramo de cilantro

## INDICACIONES

1. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, la salsa de soja, el vinagre, el ajo en polvo, el jengibre, la sal y la pimienta. Revuelva hasta mezclar bien.
2. En un tazón grande, mezcle los guisantes dulces y las zanahorias.
3. Corte los pepinos en rodajas y luego por la mitad, y agréguelos al tazón.
4. Pique el cilantro y agréguelo al tazón. Mezcle los ingredientes.
5. Agregue el aderezo y mezcle hasta que las verduras estén cubiertas de forma pareja.

## Nutrition Facts

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| servings per container        |               |
| <b>Serving size</b>           | <b>(159g)</b> |
| <b>Amount per serving</b>     |               |
| <b>Calories</b>               | <b>100</b>    |
| <b>% Daily Value*</b>         |               |
| <b>Total Fat</b> 6g           | 8%            |
| Saturated Fat 1g              | 5%            |
| Trans Fat 0g                  |               |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | 0%            |
| <b>Sodium</b> 410mg           | 18%           |
| <b>Total Carbohydrate</b> 10g | 4%            |
| Dietary Fiber 3g              | 11%           |
| Total Sugars 5g               |               |
| Includes 0g Added Sugars      | 0%            |
| <b>Protein</b> 3g             |               |
| Vitamin D 0mcg                | 0%            |
| Calcium 46mg                  | 4%            |
| Iron 2mg                      | 10%           |
| Potassium 94mg                | 2%            |

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por el Distrito Escolar Independiente de San Antonio, Servicios de Nutrición Infantil

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families