

D. Tallarines Crujientes con Col China



Tiempo de preparación: 10 minutos

Raciones: 8

Tamaño de la ración:
1/2 taza

Utensilios necesarios

Cuchillo

Tabla de cortar

Tazón grande para mezclar

Frasco pequeño con tapa hermética

Taza medidora

Cuchara medidora

Cuchara de mezclar

Ingredientes

2 cabezas medianas de col china (bok choy), en rodajas finas

1/2 taza de aceite vegetal

1/4 taza de vinagre

1/3 taza de azúcar

3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio

1 cebolla verde, picada

3/4 taza (6 oz) de tallarines chinos (para chow mein)

Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie su área de cocina.
2. Añada en el frasco el aceite vegetal, vinagre, azúcar y salsa de soya y cierre la tapa. Agite bien para mezclar los ingredientes.
3. Lave y corte la col china y la cebolla verde. Colóquelas en un tazón grande.
4. Rompa los tallarines chinos y agréguelos al tazón grande.
5. Vierta el aderezo sobre el contenido del tazón grande. Revuelva la ensalada suavemente y sirva.

Datos de Nutrición

Tamaño de Ración 1/2 taza
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 280 Calorías de Grasa 160

% Valor Diario*

Grasa Total 18g 28%

Grasa Saturada 2g 10%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 530mg 22%

Carbohidrato Total 28g 9%

Fibra Dietética 3g 12%

Azúcares 11g

Proteína 6g

Vitamina A 190% • Vitamina C 160%

Calcio 25% • Hierro 15%

*Los porcentajes de valor diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías :	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Matemáticas en la Cocina

1. La receta lleva ingredientes para servir a 8 personas. Si necesitábamos alimentar a 16 personas:

¿Cuántas cucharadas de salsa de soya necesitaría? _____

¿Cuánto azúcar necesitaría? _____

2. ¿Cuáles son los tres ingredientes líquidos utilizados en la receta?

3. ¿Qué vitamina tiene el mayor porcentaje de valor diario en esta receta? _____

4. ¿Cuál es la diferencia en las cantidades de calcio y hierro?

www.jmgkids.us/LGEG



Cómo los niños pueden ayudar: Lavar el producto, medir los ingredientes, romper los tallarines chinos, combinar los ingredientes para el aderezo, agitar el aderezo, verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar la ensalada