

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