

El Oriente se encuentra con el Occidente! Empanadillas Chinas y Ensalada Toscana con Sorbete Aloha

Sirve: 8 Porciones

"La receta que yo hice es una receta de familia. Representa mis raíces étnicas, ambas la italiana y la china", dice Luca. "También representa mi estado Hawai. Yo he preparado esta receta con mamá desde que estaba en el pre-escolar. Mi mamá dice que esta es mi manera favorita de comer mucha espinaca. La Ensalada Toscana de Col Rizada es realmente deli por el ajo y el queso Parmesano".

Ingredientes

Para las Empanadillas Chinas:

- 1 cucharada** aceite de sésamo
- 1** cebolla grande, pelada y picada
- 1 libra** pechuga de pollo molida
- 1 libra** espinaca congelada picada
- 3 cucharadas** linaza molida
- 1** huevo grande
- 48** envolturas para empanadillas chinas
- 1 cucharada** aceite de oliva
- 2 cucharadas** salsa de soja baja en sodio

Para la Ensalada de Col Rizada:

- 1 racimo** col rizada toscana, sin tallos, las hojas cortadas en trozos pequeños
- 3** dientes de ajo, pelados y picados finamente
- 1** jugo de 1 limón grande
- 1/4 taza** aceite de oliva
- 1/4 taza** queso parmesano rallado
- sal y pimienta al gusto

Para el Sorbete:

- 1/2** piña, pelada y cortada, más una rodaja cortada en



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	292
Grasa total	10 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	67 mg
Sodio	409 mg
Total de Carbohidrato	35 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	20 g
Azúcares Añadidas incluidas	8 g
Proteínas	18 g
Vitamina D	N/A
Calcio	175 mg

Preparación

1. **Para hacer las empanadillas chinas:** En una sartén grande caliente el aceite de sésamo sobre fuego medio-alto. Añada la cebolla y sofría por unos 3-4 minutos, o hasta que esté suave. Añada el pollo y cocine, desmenuzando la carne con una cuchara de madera, por unos 10 minutos, o hasta que esté completamente cocinado. Escorra el exceso de agua de las espinacas luego añádala a la sartén. Añada la linaza y huevo y cocine por unos 5 minutos más.
2. **Coloque una cucharada de la mezcla** en cada uno de los envoltorios de empanadilla china, dóblelo por la mitad y selle las orillas con agua. Con cuidado doble los lados de la masa en redondo hasta crear una media luna.
3. **En una sartén antiadherente**, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Coloque una capa de empanadillas chinas en la sartén y cocine, dejando que el fondo se ponga crujiente, por 3 minutos. Añada 1/2 taza de agua y caliente al vapor por otros 7 minutos. Repita el procedimiento con las empanadillas chinas restantes. Sirva con un pequeño contenedor con salsa de soja para sumergirlos.
4. **Para preparar la Ensalada de Col Rizada:** Coloque la col rizada en un tazón grande. En un tazón pequeño, combine el ajo y el jugo de limón. Gradualmente añada el aceite de oliva, mezclando hasta combinar bien. Rocíe el aderezo sobre la col rizada, añada el queso parmesano, sazone al gusto con sal y pimienta, y revuelva bien para combinarlo. Sirva con las empanadillas chinas.
5. **Para hacer el Sorbete:** En un exprimidor de jugo o licuadora, procese la 1/2 piña y la papaya (le van a salir alrededor de 2 tazas de jugo). Agregue el jugo de limón y la miel y licúe. Ponga la mezcla en una máquina para hacer helados y procese de acuerdo a las instrucciones del fabricante (o con una cuchara colóquela en un molde para panecillos, cubra con plástico, y congele por 1 hora). Saque la mezcla suave de los moldes y congele hasta que esté firme, por lo menos 1 hora. Sirva una cucharada grande de sorbete en una mitad de papaya. Decore con las rodajas de piña en cuartos.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook