

Sofrito Chispeante y Sonante

Sirve: 6 Porciones

"Mi primer encuentro con los sofritos fue en séptimo grado en mi clase de alimentos y nutrición durante la unidad Asiática. Me encantó inmediatamente", dice Eva. "Por eso, decidí crear mi propia receta de sofrito. Hice mucha investigación y encontré algunas cosas geniales. Esta ha sido una gran experiencia para mí. ¡Quién diría que comer saludable podría ser tan delicioso...o divertido!"

Ingredientes

- 1 **taza** arroz integral seco
- 3 **cucharadas** aceite de canola
- 1 **1/2 libras** pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos pequeños
- 3 **tazas** col rizada, sin tallos y con las hojas cortadas en trozos pequeños
- 1 **taza** frijol edamame, sin cáscara
- 2 **tazas** mezcla de vegetales California congelados, o cualquier otra mezcla de vegetales congelados
- 1/2 **taza** gisantes
- 1 **lata** castaña de agua en rodajas
- 1/2 **pimiento** rojo, en rodajas pequeñas
- 1 (2 **pulgadas**) pieza de jengibre fresco, pelado y picado finamente
- 4 **clavos** ajo, pelado y picado finamente
- 6 **cebollines**, cortadas en 1/2 pulgadas de largo
- pizca** copos de pimiento rojo picados
- 1/2 **taza** salsa tamari
- 1/4 **taza** salsa dulce de chile asiática
- 1/2 **taza** de maní picado (opcional)

Preparación

1. **En una olla sopera mediana**, combine 1 ½ tazas de agua



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	540
Grasa total	19 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	70 mg
Sodio	704 mg
Total de Carbohidrato	51 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	41 g

con el arroz y ponga a hervir sobre fuego medio alto. Reduzca el fuego a bajo, cubra, y cocine a fuego lento por uno 20 a 30 minutos, o hasta que esté suave. Deje a un lado.

2. **Mientras tanto, en un wok o sartén grande**, caliente el aceite de canola sobre fuego medio-bajo. Añada el pollo y sofría, dándole vuelta, por unos 6 minutos, o hasta que esté completamente cocinado. Agregue la col rizada y cocine por unos 2 minutos, o hasta que la col rizada esté bien cocinada. Añada los frijoles edamame, la mezcla California, guisantes, castañas de agua, pimiento, jengibre, ajo, y las cebollines y cocine por 3 minutos. Agregue el arroz cocido, los copos de pimiento rojo, la salsa tamari y la salsa de chile y mezcle bien. Espolvoree el maní picado encima como adorno (opcional). Sirva con una sonrisa.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook