Vegetales con Man Condimentado

Makes: 4 porciones

La mantequilla de maní puede ser utilizada en salsas, "dips", sopas y guisos. Esta receta de vegetales con maní condimentado usa mantequilla de maní cremosa.

Ingredients

1 tablespoon mantequilla de maní
2 tablespoons salsa de soya bajo en sodio
1 tablespoon azúcar
1 tablespoon jugo de limón
1/2 cup agua
1/2 teaspoon hojuelas de pimiento rojo
aceite antiadherente en aerosol de cocina
1 cebolla (rebanada)
1 pimiento verde (rebanado)
3 zanahorias (rebanadas)
1 calabacin (rebanado)

Directions

1. Combine la mantequilla de maní, salsa de soya, azúcar, jugo de limón, agua y pimiento rojo en un recipiente, revuelva hasta mezclarlo todo.

2. Rocíe un sartén con el aceite antiadherente aerosol de cocinar. A fuego medio, cocine la cebolla hasta que ablande, revuélvalo ocasionalmente.

3. Agregue el pimiento verde, zanahoria, y calabacín, y cocine hasta que ablanden.

4. Vierta la salsa encima de los vegetales y cocine por 1 minuto.

5. Sírvalo mientras esté caliente o déjelo en el refrigerador.