

# Brcoli Salteado

**Sirve:** 4 Porciones

## Ingredientes

- 3 tazas** brócoli picado
- 1 taza** agua
- 1** cubo de caldo
- 1 taza** cebolla picada
- 2 cucharaditas** maicena
- 2 cucharaditas** mostaza picante
- 2 cucharaditas** salsa dulce (de pato)
- 2 cucharaditas** salsa de soja
- 1/2 cucharadita** ajo en polvo
- 1 cucharada** aceite vegetal
- 2 tazas** arroz cocido

## Preparación

1. Hierva el agua y añada el cubo de caldo. Revuelva para disolver y deje enfriar.
2. Lave y corte el brócoli.
3. Corte la cebolla por la mitad. Corte los extremos y deséchelos. Pele y pique la cebolla.
4. Para hacer la salsa: Combine 1 cucharada de caldo con la maicena en una taza pequeña. Vierta el agua de maicena nuevamente en el caldo. Agregue la mostaza picante, la salsa de pato, la salsa de soja y el ajo en polvo.
5. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el brócoli y la cebolla. Sofría de 3 a 5 minutos o hasta que el brócoli esté blando.
6. Agregue la salsa. Revuelva hasta que la mezcla hierva y se espese.

7. Sirva el brócoli sobre arroz.

8. ¡Disfrute!

New York CACFP