Fideos con salsa de mantequilla de maní

La salsa de mantequilla de maní, también llamada salsa *satay*, se sirve comúnmente en China, Indonesia, Malasia, Tailandia y Vietnam, para agregar sabor a las carnes asadas a la parrilla y a los fideos.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

los

INGREDIENTES

1 taza de agua
3 onzas de fideos de espaguetis, ricos en grano integral, crudos
11 onzas de pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, fresca o congelada, cruda, cortada en cubos de ½"
3 tazas de brócoli, congelado, cortado
3 cucharadas de mantequilla de maní, cremosa
3 cucharadas de agua
3 cucharadas de salsa de soya, baja en sodio
1 cucharada de vinagre de sidra
1 cucharada de azúcar, granulada
½ cucharadita de jengibre, fresco, rallado
1 diente de ajo, fresco, finamente picado (1 diente es aproximadamente ½ cucharadita)
⅛ cucharadita de pimienta roja, triturada
1 cucharadita de maicena (almidón de maíz)
2 cucharadas de cebollín con las puntas, fresco, picado (opcional)
2 cucharadas de cilantro, fresco, picado (opcional)
1 limón verde, fresco, cortado en ocho pedazos (opcional)
Aceite en aerosol para cocinar

las

INSTRUCCIONES

1. Caliente el agua hasta que hierva rápidamente.
2. Parta los espaguetis por la mitad. Agréguelos lentamente al agua hirviendo. Revuelva constantemente hasta que el agua vuelva a hervir. Cocine unos 8 minutos o hasta que estén al dente. Revuelva ocasionalmente. No cocine demasiado. Escúrralos bien.
3. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar.
4. Caliente el sartén a fuego medio-alto. Dore todos los lados del pollo a fuego medio-alto durante 8-10 minutos.
5. Añada el brócoli al sartén y cocine durante 15 minutos, o hasta que el pollo alcance una temperatura mínima de 165 °F y el brócoli esté tierno, pero no demasido blando.
6. Prepare la salsa: en un tazón pequeño para microondas, combine la mantequilla de maní, 2 cucharadas de agua tibia, la salsa de soya, el vinagre de sidra, el azúcar, el jengibre, el ajo y la pimienta roja triturada.
7. Caliente la salsa en el horno microondas durante 30 segundos; saque del horno microondas, bata la salsa y caliente por 30 segundos más y bata nuevamente. (Nota: la salsa se verá espesa.)
8. En un tazón pequeño, bata 1 cucharada de agua tibia con la maicena para hacer una salsa espesa (*slurry*, en inglés). Asegúrese de que la maicena esté completamente disuelta en el agua antes de añadir la salsa espesa a la salsa de mantequilla de maní.
9. Revuelva lentamente la salsa espesa y la salsa de mantequilla de maní hasta que estén completamente mezcladas. Caliente en el microondas por 30 segundos o hasta que esté bien espesa. Bata hasta que la salsa tenga una consistencia suave y cremosa.
10. En un tazón grande, mezcle la salsa de maní, el pollo, el brócoli y los fideos. Adorne cada porción con 1 cucharadita de cebollín, 1 cucharadita de cilantro y un pedazo de limón (opcional).
11. Sirva ¾ taza. Sirva caliente o frío.

Punto crítico de control: para servir caliente, mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

Punto crítico de control: para servir frío, mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ¾ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**175**
Grasa total	**6 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	28 mg
Sodio	**320 mg**
Carbohidrato total	**19 g**
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**14 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	2 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¾ taza proporciona 1½ onzas equivalentes de carne/sustituto de carne, ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

los CONSEJOS DEL CHEF

¡Precaución! La mantequilla de maní es un alérgeno común. Usted puede usar la mantequilla de semilla de girasol como un sustituto.

Variación
Añada una variedad de vegetales congelados para saltear, como guisantes, zanahorias y cebollas.

Los pedazos grandes de brócoli pueden causar atragantamiento. Corte el brócoli en trocitos para los niños más pequeños.

Para los niños más pequeños, exprima el jugo del limón en el plato y sirva sin la rebanada de limón.