



RECETA DE LA SEMANA

Vas a saborear esta receta rápida y fácil de salteado asiático de cerdo y judías verdes. Elaborada con ingredientes frescos y empaquetados de Long Beach Food Pantry Delivery y Grocery Grab N Go de esta semana, esta comida fragante, deliciosa y nutritiva agrada a la multitud.

SALTEADO DE CERDO ASIÁTICO Y JUDÍAS VERDES (SERVIR CON ARROZ)



Tabla nutricional:

La carne de cerdo es una gran fuente de proteínas y es rica en hierro, zinc, tiamina, vitaminas B12 y B6, niacina y fósforo. Mientras que las judías verdes, la cebolla, el jengibre y el chile juntos tienen un alto contenido de fibra; folato, hierro, calcio, potasio; antioxidantes; magnesio; y vitaminas C y B6. El arroz también es una buena fuente de fibra y el pan tiene una gran cantidad de hierro, fibra y vitamina B, además de proteínas, calcio, tiamina, manganeso y zinc. El arroz de coliflor es rico en fibra dietética, vitaminas C, B6 y K, además de minerales.

Todo ello ayuda a la salud digestiva y cardíaca; la presión arterial y los niveles de colesterol reducen la inflamación; aumenta la inmunidad y los niveles de energía, y protege contra la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (para 4 porciones):

10 oz de judías verdes, con las puntas recortadas	Salsa
7 onzas de carne picada de cerdo	1 cucharada de salsa de soja
½ cebolla pequeña, finamente picada	1 cucharada de vinagre
2 cucharaditas de jengibre finamente picado.	1 cucharadita de miel
2 ½ cucharadas de aceite de maní	1 ½ cucharaditas de salsa de chile y ajo
1 chile fresco en rodajas o pepino para servir.	
Arroz al vapor o de coliflor	

Instrucciones

1. Mezcle los ingredientes de la salsa en un bol.
2. Calienta 1 1/2 cucharada de aceite en una sartén a fuego alto. Pique las judías verdes en trozos pequeños, agréguelas a la sartén y revuelva durante unos 2 minutos, hasta que las judías estén carbonizadas pero tiernas y crujientes. Retirar al tazón.
3. Baje el fuego a medio alto y agregue 1 cucharada de aceite. Agregue la cebolla, luego el ajo y el jengibre. Cocine por 1 minuto hasta que la cebolla esté dorada.
4. Vuelva a subir el fuego a alto. Agregue la carne de cerdo y cocine, partiéndola a medida que avanza. Cocine durante 2 minutos hasta que la carne de cerdo esté bien cocida, luego agregue la salsa. Agregue los frijoles y revuelva por otros 30 segundos.
5. Sirva sobre arroz al vapor o arroz de coliflor.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.recipetineats.com



(562) 612-5001



Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
info@helpmehelpu.org



www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832