

Salteado Verduras con Salsa de Cacahuete

Una pequeña cantidad de mantequilla de maní agrega mucho sabor a este plato al tiempo que proporciona un corazón saludable Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Salsa de cacahuete (ver receta a continuación)
8 tazas de verduras de temporada (brócoli, col, zanahorias, pimientos calabacín, cebolla, etc)
1/2 cucharada de aceite de canola
3 tazas de arroz integral cocido
1/4 taza cacahuates picados

Salsa de cacahuete:

3 cucharadas de mantequilla de cacahuete
1/3 taza de agua tibia
2 cucharadas de salsa de soja, baja en sodio
1 1/2 cucharadas de jugo de limón verde
1 1/2 cucharadas de jengibre fresco, picado finamente
1/2 cucharadita de chile seco quebrado

Sirve:	6
Tamaño de porción:	1/6 receta
Calorías	251
Grasa total	9g
Grasa saturada	2g
Colesterol	0mg
Sodio	222mg
Fibra total	6g
Proteína	8g
Carbohidratos	37g
Potasio	562mg

1. En un tazón chico, mezcle la crema de cacahuete y el agua tibia hasta combinar bien. Agregue la salsa de soja, jugo de limon, jengibre y chile seco. Mezcle y reserve aparte.
2. Corte las verduras en trozos del tamaño de un bocado y ponga aparte.
3. Calentar aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir las verduras y saltee hasta que estén tiernas, unos 10 minutos. Retire la sartén del fuego.
4. Mezcle la salsa de cacahuete con verduras y sirva sobre el arroz integral. Cubrir con maní picado.