



SOPA DE RAMEN

Ingredientes:

- 1 cda de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo, picados finamente
- 1 bolsa (16 oz) de mezcla de verduras congelada para stir-fry (con brócoli, ejotes, zanahorias, mazorcas de maíz pequeñas, castañas de agua y pimientos rojos)
- 1 cartón (8 oz) de champiñones, en rebanadas
- 2 cartones (32 oz) de caldo de pollo sin sal añadida
- 1 cda de miel
- 1 cda de pasta de chile
- 3 paquetes de pasta ramen (de cualquier sabor, sin condimento)
- 1/4 taza de cilantro picado
- 6 huevos sancochados

20 Min | Porciones 6

Información Nutricional		
6 porciones por envase		
Tamaño de la porción		(532g)
Cantidad por porción		
Calorías		360
% Valor Diario*		
Grasa Totales	16g	21%
Grasa Saturada	6g	30%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	165mg	55%
Sodio	330mg	14%
Carbhidrato Total	40g	15%
Fibra Dietética	3g	11%
Azúcares Totales	7g	
Incluye 3g Azúcares Añadidos		6%
Proteína	19g	
Vitamina D	1mcg	6%
Calcio	69mg	6%
Hierro	3mg	15%
Potasio	687mg	15%

*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

Preparación:

1. En una olla grande, calentar el aceite y el ajo a fuego medio-alto. Añadir la mezcla de verduras y los champiñones. Sofreír 5-7 minutos o hasta que estén tiernos. Mezclar ocasionalmente.
2. Añadir el caldo, la miel y la pasta de chile. Llevar a hervor. Añadir la pasta ramen sin el condimento y cocinar 3 minutos, mezclando ocasionalmente.
3. Retirar del fuego y añadir el cilantro.
4. Servir cada porción con un huevo sancochado.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

Certificado 1 por 1

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.