



BEEF & BROCCOLI RAMEN

Ingredients:

- 3 packets ramen noodles (any flavor – seasoning discarded)
- 2 cups unsalted beef broth
- 4 Tbsp cornstarch
- 8 cloves garlic, minced
- 1 tsp ground ginger
- 2 Tbsp low-sodium soy sauce
- 2 Tbsp sriracha sauce
- 1 Tbsp olive oil
- 1 lb lean flank steak, thinly sliced
- 1 (12 oz) bag frozen broccoli
- 1 (10 oz) bag matchstick carrots
- 1 (8 oz) carton sliced fresh mushrooms
- 3 green onions, chopped

Preparation:

1. Cook ramen according to package directions. Drain & set aside.
2. In a medium bowl, add broth, cornstarch, garlic, ginger, soy sauce & sriracha. Mix well.
3. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add beef & cook 4-5 minutes, or until browned. Add broccoli, carrots & mushrooms. Cook 4-5 minutes, or until broccoli is fork-tender.
4. Add sauce & simmer 3-4 minutes or until sauce thickens.
5. Add ramen to skillet & toss to coat. Serve topped with green onions.

25 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(355g)
Amount per serving	430
	% Daily Value*
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 60mg	20%
Sodium 560mg	24%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 30g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 82mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 788mg	15%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.





RAMEN DE RES Y BRÓCOLI

Ingredientes:

- 3 paquetes de pasta ramen (de cualquier sabor – condimento descartado)
- 2 tazas de caldo de res sin sal añadida
- 4 cdas de maicena
- 8 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cda de jengibre en polvo
- 2 cdas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cdas de salsa sriracha
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 lb de falda de res, en tiras
- 1 bolsa (12 oz) de brócoli congelado
- 1 bolsa (10 oz) de zanahorias ralladas
- 1 cartón (8 oz) de champiñones frescos, en rodajas
- 3 cebollas verdes, picadas

25 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción (355g)	
Cantidad por porción	
Calorías	430
% Valor Diario*	
Grasa Total 16g	21%
Grasa Saturada 6g	30%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 60mg	20%
Sodio 560mg	24%
Carbohidrato Total 42g	15%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 6g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 82mg	6%
Hierro 4mg	20%
Potasio 788mg	15%

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

Preparación:

1. Preparar la pasta ramen según las instrucciones del paquete. Escurrir y poner a un lado.
2. En un tazón mediano, añadir el caldo, la maicena, el ajo, el jengibre, la salsa de soya y la sriracha. Mezclar bien.
3. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la carne y cocinar 4-5 minutos o hasta que se dore. Añadir el brócoli, las zanahorias y los champiñones. Sofreír 4-5 minutos o hasta que el brócoli esté tierno.
4. Añadir la salsa y cocinar a fuego lento 3-4 minutos o hasta que espese.
5. Añadir la pasta cocida y mezclar bien. Servir con cebolla verde encima.

