



EASY GOURMET RAMEN

Ingredients:

- 1 Tbsp olive oil
- 6 cloves garlic, minced
- 1 (16 oz) bag frozen deluxe stir-fry mix
(broccoli, green beans, carrots, baby corn, water chestnuts & red peppers)
- 1 (8oz) carton fresh sliced mushrooms
- 2 (32 oz) containers unsalted chicken broth
- 1 Tbsp honey
- 1 Tbsp chili paste
- 3 packages ramen noodles (any flavor- seasoning discarded)
- 1/4 cup chopped cilantro
- 6 large hard-boiled eggs, peeled

20 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size 1/6th recipe (532g)	
Amount per serving	
Calories	360
	% Daily Value*
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 6g	30%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 165mg	55%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 40g	15%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 19g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 69mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 687mg	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.

Preparation:

1. In a large stockpot, heat oil & garlic over medium-high. Add stir-fry mix & mushrooms. Sauté 5-7 minutes or until tender, stirring often.
2. Add broth, honey & chili paste. Bring to a boil. Add ramen & cook 3 minutes, stirring occasionally.
3. Remove from heat & stir in cilantro.
4. Divide into bowls & serve with a boiled egg.





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.