

Brotos de Soja



¿A QUÉ SABEN?

Los brotes de soja tienen un sabor ligeramente dulce a nuez y una textura crujiente.

¿CÓMO LOS ESCOJO?

Escoja los brotes de soja que tengan un aspecto crujiente y evite los que estén marchitos o que tengan un olor a humedad. Están disponibles todo el año.

¿CÓMO LOS GUARDO?

Guarde los brotes de soja en su envase original y evite lavarlos hasta que esté listo para usarlos.

¿CÓMO LOS PREPARO?

1. Saque los brotes de soja del envase original.
2. Enjuáguelos bien.
3. Utilícelos inmediatamente después de sacarlos del envase.



¿QUÉ HAGO CON ELLOS?

Los brotes de soja se pueden utilizar crudos o salteados en una variedad de platos. Se pueden agregar como aderezo crujiente a sopas, platos de arroz y ensaladas.



Pad Thai Ingredientes

- 3 cucharadas azúcar morena, ligeramente compacta
- 3 cucharadas agua
- 3 cucharadas vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharada salsa de pescado (opcional)
- 1 cucharada salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada aceite vegetal
- 3 dientes de ajo, picados en trozos grandes
- 1 chalota grande, cortada en cubitos
- 1 taza rábano daikon, finamente picado
- 1 cucharadita pimienta roja triturada
- 2 huevos
- 2 tazas brotes de soja, ligeramente compactos
- 10 tallos cebollino, picados
- ¼ taza maní tostado sin sal, picado en trozos grandes (opcional)
- 1 cucharada jugo de limón verde
- 1 caja (14 onzas) fideos de arroz integral

Preparación

1. En una cacerola a fuego medio, agrega el azúcar, el agua, el vinagre, la salsa de pescado y la salsa de soja. Deja que hierva a fuego lento, luego apaga el fuego y deja reposar.
2. Cocine los fideos de arroz según las instrucciones del paquete.
3. Mientras se cocinan los fideos, calienta el aceite en una sartén mediano a fuego medio. Agregue el ajo, la chalota, el rábano y el pimienta roja triturada. Cocina hasta que estén fragantes y dorados, aproximadamente 5 minutos.
4. Corte los fideos de arroz cocidos por la mitad con unas tijeras y agrégalos a la sartén con la salsa de azúcar morena. Mezcle hasta que estén bien combinados.
5. Empuje los fideos hacia un lado de la sartén y agrega los huevos al lado vacío de la sartén. Revuelve hasta que estén cocidos, luego mezcla los fideos.
6. Agrega brotes de soja, cebollino, maní y jugo de limón verde, y mezcla bien. Sirve y disfruta caliente.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.

 Community Nutrition Education RI

 RISNPEd

 URI Nutrition

 URI_Nutrition_Ed



¡CONSEJO DE COCINA!

Algunas personas, incluidos los adultos mayores, las embarazadas y las personas con sistemas inmunológicos debilitados, pueden evitar comer brotes de soja, ya que a veces pueden contener bacterias dañinas, como E. coli y Salmonella.