



**Dato Interesante:**  
Vermicelli significa "pequeños gusanos" en latín. ¡Anime a los niños a cocinar creando nombres divertidos para recetas!

# Fideos Vermicelli



## ¿Qué son los fideos vermicelli?

Son fideos típicos del sudeste asiático que se elaboran con harina de arroz y agua. Son finos y tienen un sabor neutro, lo que les permite absorber el sabor de cualquier condimento o salsa de cualquier receta.

## Cómo utilizar fideos vermicelli:

- Agréguelo como base en sopas, salteados o tazones de fideos
- Cómalo frío agregándolo a ensaladas o dentro de rollitos de primavera frescos
- Como guarnición friendo fideos vermicelli crudos hasta que estén crujientes y luego agréguelos a ensaladas, sopas y platos principales

**Es fantástico tener fideos vermicelli a la mano porque se pueden usar en una variedad de platos fríos y calientes.**



**Dato Interesante:**  
Vermicelli significa "pequeños gusanos" en latín. ¡Anime a los niños a cocinar creando nombres divertidos para recetas!

# Fideos Vermicelli



## ¿Qué son los fideos vermicelli?

Son fideos típicos del sudeste asiático que se elaboran con harina de arroz y agua. Son finos y tienen un sabor neutro, lo que les permite absorber el sabor de cualquier condimento o salsa de cualquier receta.

## Cómo utilizar fideos vermicelli:

- Agréguelo como base en sopas, salteados o tazones de fideos
- Cómalo frío agregándolo a ensaladas o dentro de rollitos de primavera frescos
- Como guarnición friendo fideos vermicelli crudos hasta que estén crujientes y luego agréguelos a ensaladas, sopas y platos principales

**Es fantástico tener fideos vermicelli a la mano porque se pueden usar en una variedad de platos fríos y calientes.**

# Fideos Vermicelli en una Olla

Porciones por receta: 6

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de la porción: 2 tazas

Tiempo de cocción: 15 minutos

## Ingredientes

¼ taza aceite de oliva  
4 dientes de ajo  
1 cebolla blanca, finamente picada  
1 repollo grande, en rodajas finas  
3 zanahorias grandes, picadas en bastones  
1 caja (7 onzas) fideos vermicelli  
1 cucharada maicena + 2 cucharadas agua fría  
5 cucharadas salsa de soja baja en sodio  
1 cucharada vinagre de arroz  
7 onzas caldo pollo bajo en sodio  
½ taza cilantro

## Preparación

1. Añada aceite de oliva a un sartén. Deje que el aceite se caliente y luego añada el ajo por 1 minuto.
2. Añada las cebollas, el repollo y las zanahorias y cocine otros 7 minutos o hasta que se ablanden. Añada sal y pimienta.
3. Añada los fideos a un bol con agua hirviendo, cúbralos con una tapa o un plato y déjalos reposar durante 2 a 4 minutos.
4. Combine 1 cucharada de maicena y 2 cucharadas de agua fría para hacer una papilla de maicena. Luego combine la salsa de soja, el vinagre de arroz, el caldo de pollo con la papilla de maicena en un bol.
5. Añada la salsa y los fideos escurridos al sartén y revuelva. Continúe cocinando hasta que la salsa espese, alrededor de 2 minutos.
6. Retire del fuego, cubra con cilantro y sirva.



Esta receta fue adaptada de [beatthebudget.com](http://beatthebudget.com)

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(309g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>270</b>
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 560mg	24%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 6g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 80mg	8%
Iron 1.4mg	8%
Potassium 470mg	10%

\*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.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Fideos Vermicelli en una Olla

Porciones por receta: 6

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de la porción: 2 tazas

Tiempo de cocción: 15 minutos

## Ingredientes

¼ taza aceite de oliva  
4 dientes de ajo  
1 cebolla blanca, finamente picada  
1 repollo grande, en rodajas finas  
3 zanahorias grandes, picadas en bastones  
1 caja (7 onzas) fideos vermicelli  
1 cucharada maicena + 2 cucharadas agua fría  
5 cucharadas salsa de soja baja en sodio  
1 cucharada vinagre de arroz  
7 onzas caldo pollo bajo en sodio  
½ taza cilantro

## Preparación

1. Añada aceite de oliva a un sartén. Deje que el aceite se caliente y luego añada el ajo por 1 minuto.
2. Añada las cebollas, el repollo y las zanahorias y cocine otros 7 minutos o hasta que se ablanden. Añada sal y pimienta.
3. Añada los fideos a un bol con agua hirviendo, cúbralos con una tapa o un plato y déjalos reposar durante 2 a 4 minutos.
4. Combine 1 cucharada de maicena y 2 cucharadas de agua fría para hacer una papilla de maicena. Luego combine la salsa de soja, el vinagre de arroz, el caldo de pollo con la papilla de maicena en un bol.
5. Añada la salsa y los fideos escurridos al sartén y revuelva. Continúe cocinando hasta que la salsa espese, alrededor de 2 minutos.
6. Retire del fuego, cubra con cilantro y sirva.



Esta receta fue adaptada de [beatthebudget.com](http://beatthebudget.com)

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(309g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>270</b>
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 560mg	24%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein 6g</b>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 80mg	8%
Iron 1.4mg	8%
Potassium 470mg	10%

\*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.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.