

# Salteado de brócoli y verduras mixtas

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
- FOOD -  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 4

**Prep:** 20 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

## INGREDIENTES

- 2 cebollas grandes, en rodajas
- 4 dientes de ajo picado
- 3/4 cucharadita sal
- 3 cucharadas aceite para cocinar
- 2 tazas brócoli, cortado en trozos pequeños
- 1 taza champiñones, en rodajas
- 1/2 taza pimiento rojo, picado en cuadritos
- 1 taza vegetales adicionales como arvejas, zanahorias o maíz (opcional)
- 1 taza proteína cocida como tofu, pollo, carne o cerdo (opcional)
- 2 cucharaditas salsa de soja reducida en sodio

## PREPERACIÓN

1. Ponga brócoli en un plato hondo y cubra con agua. Cubra con un plato y cocine por 3-4 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Escurre y ponga al lado.
2. En un sartén, agregue la cebolla, ajo, sal y aceite. Cocine cubierto a fuego alto por 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén marrones y suaves. Retire las cebollas de la sartén y ponga al lado
3. En la misma sartén, agregue y mezcle los champiñones, los pimientos, las verduras adicionales opcionales, la proteína opcional, la salsa de soja, y cocine sin tapar a fuego alto durante 3 a 5 minutos.
4. Agregue las cebollas y el brócoli, revuelva para combinar y cocine hasta que esté caliente. Sirve caliente. Si desea, servir con arroz cocinado o pasta cocinada.



### Información Nutricional

*Porción: 1/4 de receta con pollo*

<b>Calorías</b>	<b>211</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>12 g</b>
Grasa Saturada	2 g
<b>Colesterol</b>	<b>27 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>592 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>15 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	6 g
<b>Proteína</b>	<b>13 g</b>

Fuente de receta: Adaptada de  
Averie Cooks