



Ensalada de Fideos y Vegetales



Rinde 6 porciones

Ingredientes para el aderezo:

- 6 Cdas. de vinagre de arroz
- 1 1/2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 1/2 Cdas. de jengibre picado
- 1 Cda. de chile jalapeño picado
- 1 Diente de ajo picado

Para los fideos:

- 4 oz. De fideos blancos cortados 1/2
- 1 Pepino Ingles, cortado por 1/2 y en rebanadas delgadas
- 1 Taza de cebolla verde rebanada
- 1 Mango o una naranja en cubitos
- 2 Zanahorias trituradas
- 1 Taza de cilantro fresco rebanado
- 1/4 Taza de cacahuates quebrados.

Origen: www.epicurious.com

Preparación: Licué los ingredientes del aderezo hasta formar una pasta. Cocine los fideos en una olla con 4 cuartos de agua hirviendo revuelva constantemente hasta que estén suaves, escurra los fideos en un colador y enjuáguelos con agua, séquelos con toalla de papel. Mezcle los fideos con el aderezo y el resto de los ingredientes y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 180, Grasa 6 gm,
Grasa saturada 1 gm,
Colesterol 0 mg, Sodio 410 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition Rev. 01/2010



Ensalada de Fideos y Vegetales



Rinde 6 porciones

Ingredientes para el aderezo:

- 6 Cdas. de vinagre de arroz
- 1 1/2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 1/2 Cdas. de jengibre picado
- 1 Cda. de chile jalapeño picado
- 1 Diente de ajo picado

Para los fideos:

- 4 oz. De fideos blancos cortados 1/2
- 1 Pepino Ingles, cortado por 1/2 y en rebanadas delgadas
- 1 Taza de cebolla verde rebanada
- 1 Mango o una naranja en cubitos
- 2 Zanahorias trituradas
- 1 Taza de cilantro fresco rebanado
- 1/4 Taza de cacahuates quebrados.

Origen: www.epicurious.com

Preparación: Licué los ingredientes del aderezo hasta formar una pasta. Cocine los fideos en una olla con 4 cuartos de agua hirviendo revuelva constantemente hasta que estén suaves, escurra los fideos en un colador y enjuáguelos con agua, séquelos con toalla de papel. Mezcle los fideos con el aderezo y el resto de los ingredientes y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 180, Grasa 6 gm,
Grasa saturada 1 gm,
Colesterol 0 mg, Sodio 410 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition Rev. 01/2010



Ensalada de Fideos y Vegetales



Rinde 6 porciones

Ingredientes para el aderezo:

- 6 Cdas. de vinagre de arroz
- 1 1/2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 1/2 Cdas. de jengibre picado
- 1 Cda. de chile jalapeño picado
- 1 Diente de ajo picado

Para los fideos:

- 4 oz. De fideos blancos cortados 1/2
- 1 Pepino Ingles, cortado por 1/2 y en rebanadas delgadas
- 1 Taza de cebolla verde rebanada
- 1 Mango o una naranja en cubitos
- 2 Zanahorias trituradas
- 1 Taza de cilantro fresco rebanado
- 1/4 Taza de cacahuates quebrados.

Origen: www.epicurious.com

Preparación: Licué los ingredientes del aderezo hasta formar una pasta. Cocine los fideos en una olla con 4 cuartos de agua hirviendo revuelva constantemente hasta que estén suaves, escurra los fideos en un colador y enjuáguelos con agua, séquelos con toalla de papel. Mezcle los fideos con el aderezo y el resto de los ingredientes y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 180, Grasa 6 gm,
Grasa saturada 1 gm,
Colesterol 0 mg, Sodio 410 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition Rev. 01/2010



Ensalada de Fideos y Vegetales



Rinde 6 porciones

Ingredientes para el aderezo:

- 6 Cdas. de vinagre de arroz
- 1 1/2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 1/2 Cdas. de jengibre picado
- 1 Cda. de chile jalapeño picado
- 1 Diente de ajo picado

Para los fideos:

- 4 oz. De fideos blancos cortados 1/2
- 1 Pepino Ingles, cortado por 1/2 y en rebanadas delgadas
- 1 Taza de cebolla verde rebanada
- 1 Mango o una naranja en cubitos
- 2 Zanahorias trituradas
- 1 Taza de cilantro fresco rebanado
- 1/4 Taza de cacahuates quebrados.

Origen: www.epicurious.com

Preparación: Licué los ingredientes del aderezo hasta formar una pasta. Cocine los fideos en una olla con 4 cuartos de agua hirviendo revuelva constantemente hasta que estén suaves, escurra los fideos en un colador y enjuáguelos con agua, séquelos con toalla de papel. Mezcle los fideos con el aderezo y el resto de los ingredientes y sirva.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 180, Grasa 6 gm,
Grasa saturada 1 gm,
Colesterol 0 mg, Sodio 410 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition Rev. 01/2010