

Receta de Ensalada de Fideos Soba

Rinde: 6-8 tazas

Ingredientes

13 onzas de fideos Soba secos

1 taza de vegetales de estación, cortados en trozos pequeños*

1 pepino cortado en rodajas finas

5 cebollinos picados

1 ramito de cilantro picado (aprox. ½ taza)

1 zanahoria rallada (aprox. 1 taza)

½ col pequeña triturada (aprox. 2 tazas)

1 taza de aderezo de lima y semillas de sésamo

*opciones de vegetales de estación: 2 calabacines en verano; 2 pimientos rojos en otoño



Instrucciones para adultos

- Ponga a hervir agua en una olla grande, agregue los fideos Soba secos y hierva según las instrucciones del paquete, o hasta que se ablanden los fideos. Revuelva cada tanto.
- Cuele y escurra los fideos bajo un chorro de agua fría. Reserve.

Instrucciones para niños

- Corta en rodajas el calabacín, el pepino, los cebollinos y el cilantro. Reserva.
- Con los orificios más grandes del rallador, ralla 1 taza de zanahorias y la mitad de la col. Reserva.
- En un recipiente para mezclar grande, coloca los fideos Soba cocidos, el calabacín, el pepino, el cebollino, la zanahoria y la col.
- Vierte el aderezo de lima con semillas de sésamo sobre los ingredientes y sacude para que se mezcle todo. Sirve de inmediato, ¡y a disfrutar!

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org



Receta de Aderezo de Lima y Semillas de Sésamo

Rinde: 1 taza al ras de aderezo

Ingredientes

1 diente de ajo bien picado
2 cucharaditas de aceite de sésamo
1/3 taza de vinagre de arroz
1/3 taza de salsa de soja
2 cucharadas de miel
Jugo y ralladura de 1 lima

Instrucciones para adultos

Ayude a los niños a medir los ingredientes de la receta.

Instrucciones para niños

- Pica el ajo con una picadora o con un cuchillo.
- Mide y vierte el aceite de sésamo, el vinagre de arroz, y la salsa de soja en una jarra limpia con una tapa hermética.
- Agrega el ajo picado, el jugo y la ralladura de lima.
- Tapa con firmeza y agita con fuerza hasta que todos los ingredientes se mezclen bien.



¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios
© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

