

# Freído Agitado (*Stir Frying*)

*¡Consuma al menos 5 porciones de frutas y verduras cada día!*

*El freído agitado es una manera rápida, sencilla, y nutritiva de cocer verduras.*



## Temporada de Mercado de Agricultores

Junio a Octubre.

## Consejos Para Compra

Escoja pimientos, brócoli, calabacita de verano, habas (alubias) verdes u otras verduras necesarias para su receta de freído agitado (*stir fry*). Consulte los consejos de compra en las tarjetas individuales de cada verdura que seleccione.

## Almacenamiento

Casi cualquier verdura sabe mejor si se usa poco después de que se compra. Consulte la información sobre almacenamiento en las tarjetas individuales de cada verdura que haya seleccionado.

## Preparación

Lave bien las verduras en agua fría. Corte las verduras en trozos que sean aproximadamente del mismo tamaño. Antes de agregar las verduras a aceite caliente, séquelas dando palmaditas con una toalla de papel.

### **Para freído agitado (*stir-fry*):**

Caliente una cucharada de aceite vegetal en un sartén pesado o wok, a fuego medio o fuego intenso. Cuando el aceite esté caliente, agregue las verduras, muévalas constantemente, y cuézalas hasta que estén tiernas pero aún crujientes. Agregue salsa de soya u otros condimentos para sazonar.

## Nutrientes Claves

Las verduras contienen fibra y una variedad de vitaminas, minerales, y otras sustancias que promueven el bienestar. Cada verdura tiene una mezcla particular de nutrientes, así que incluya una variedad de verduras en su dieta.

Para mayor información sobre nutrición, consulte las tarjetas individuales de cada verdura.

## Recetas

### *Freído Agitado (Stir-Fry) de Habas (Alubias)*

#### *Verdes con Carne Molida*

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rebanado, **O BIEN**  
½ cucharadita de jengibre molido
- ½ libra de carne molida de res extra magra, **O BIEN**  
bistec de lomo molido magro
- 1 libra de habas (alubias) verdes, despuntadas
- 2 cucharadas de salsa soya baja en calorías
- 1 cucharada de agua

Caliente el aceite a fuego moderadamente alto en un sartén grande o wok. Agregue la cebolla y el jengibre; cocine 1 minuto, revolviendo continuamente. Agregue la carne de res y cueza por 5 minutos, moviéndola constantemente para evitar que se queme. Agregue las habas, salsa soya y agua; cueza por 3 minutos, o bien hasta que los alubias estén un poco tiernos. Rinde 4 porciones.



### *Arroz Frito con Verduras*

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, picado finamente, *opcional*
- ½ taza de cada una de las siguientes verduras:  
zanahoria rallada,  
col rallada, y  
calabacita rallada
- 2 cucharadas de salsa soya baja en calorías
- 3 tazas de arroz blanco o moreno cocido
- 2 huevos, batidos

Caliente el aceite en un wok o un sartén grande. Agregue la cebolla y el ajo y cueza hasta que la cebolla tenga color amarillo. Agregue las verduras y la salsa soya; fría hasta que las verduras estén suaves. Agregue el arroz y los huevos; cocine a fuego medio, moviendo constantemente, hasta que los huevos estén cocidos. Rinde 4 a 6 porciones.