

Revuelto de repollo con sésamo y naranja



INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de aceite
- 1 repollo, sin corazón y cortada en trozos finos
- 1 zanahoria, pelado y rallado
- 2 paquetes de arroz marrón del microondas
- 1/3 vaso de aderezo de naranja, sésamo y jengibre de Drew's
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 cucharada de sal

INSTRUCCIONES:

1. Caliente el aceite en un sartén a media temperatura.
2. Agregue repollo y zanahorias y cocinarlos hasta que ambos estén blandos y empiecen a dorarse. Asegúrese de seguir mezclando para prevenir quemaduras.
3. Mientras el repollo está cocinando, cocine el arroz en la microondas según las instrucciones del paquete.
4. Baje el calor, y añada el arroz cocido al repollo. Pone el aderezo en los vegetales y cocina por un minuto más.
5. Apague el calor y rociar las semillas de sésamo encima de todo.
6. ¡Servir y disfrutar!

Rendimiento: 6-8 porciones

Fuente: *Departamento de Nutrición*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Revuelto de repollo con sésamo y naranja



INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de aceite
- 1 repollo, sin corazón y cortada en trozos finos
- 1 zanahoria, pelado y rallado
- 2 paquetes de arroz marrón del microondas
- 1/3 vaso de aderezo de naranja, sésamo y jengibre de Drew's
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 1 cucharada de sal

INSTRUCCIONES:

1. Caliente el aceite en un sartén a media temperatura.
2. Agregue repollo y zanahorias y cocinarlos hasta que ambos estén blandos y empiecen a dorarse. Asegúrese de seguir mezclando para prevenir quemaduras.
3. Mientras el repollo está cocinando, cocine el arroz en la microondas según las instrucciones del paquete.
4. Baje el calor, y añada el arroz cocido al repollo. Pone el aderezo en los vegetales y cocina por un minuto más.
5. Apague el calor y rociar las semillas de sésamo encima de todo.
6. ¡Servir y disfrutar!

Rendimiento: 6-8 porciones

Fuente: *Departamento de Nutrición*

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.