

SALTEADO DE GUISANTES Y PIMIENTOS



Rendimiento: 4-6 porciones
Fuente: thymeforcooking.com

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- Bolsa de 8 oz de guisantes dulces
- 2 pimientos rojos, cortados en tiras
- 3 cebollas verdes, en rodajas finas
- 2 tallos de apio, en rodajas finas
- 1 bolsa de brotes de frijol mungo
- 1 lima, cortada por la mitad
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de salsa de soja
- Arroz, cocinado según las instrucciones del paquete

PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto.
2. Agregue el pimiento rojo, la cebolla verde y el apio y saltee de 6 a 8 minutos.
3. Agregue los guisantes y los brotes de frijol mungo y saltee otros 2-3 minutos.
4. Agregue la salsa de soja y saltee otro minuto.
5. Las verduras deben estar tiernas y crujientes.
6. Apaga el fuego. Agregue el jugo de la mitad de la lima y revuelva.
7. Servir sobre arroz. ¡Comer y disfrutar!

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.

SALTEADO DE GUISANTES Y PIMIENTOS



Rendimiento: 4-6 porciones
Fuente: thymeforcooking.com

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- Bolsa de 8 oz de guisantes dulces
- 2 pimientos rojos, cortados en tiras
- 3 cebollas verdes, en rodajas finas
- 2 tallos de apio, en rodajas finas
- 1 bolsa de brotes de frijol mungo
- 1 lima, cortada por la mitad
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de salsa de soja
- Arroz, cocinado según las instrucciones del paquete

PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto.
2. Agregue el pimiento rojo, la cebolla verde y el apio y saltee de 6 a 8 minutos.
3. Agregue los guisantes y los brotes de frijol mungo y saltee otros 2-3 minutos.
4. Agregue la salsa de soja y saltee otro minuto.
5. Las verduras deben estar tiernas y crujientes.
6. Apaga el fuego. Agregue el jugo de la mitad de la lima y revuelva.
7. Servir sobre arroz. ¡Comer y disfrutar!

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.