

Bibimbap

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 dientes de ajo picado
- 3 cebolletas, cortadas en rebanadas delgadas
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 1 manojo de col rizada, lavada y cortada en trozos
- 2 zanahorias, ralladas
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sal
- 1/2 libra de brotes de soja
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 cucharadita de semillas de ajonjolí



Foto por rakratchada torsap | freedigitalphotos.net

Preparación:

- 1) Quiebre los huevos en un tazón y bátalos.
- 2) Caliente la plancha a fuego medio y vierta los huevos en forma de panqueque. Voltéelos para cocinar los dos lados.
- 3) Retire los huevos del fuego y córtelos en tiras. Déjelos a un lado.
- 4) En otro sartén, saltee el ajo y las cebolletas por 2 minutos en aceite de ajonjolí.
- 5) Agregue la col rizada, las zanahorias, el azúcar morena y la salsa de soya. Cocine hasta que la col rizada se ablande y marchite.
- 6) Agregue los brotes de soja y cocine 2 a 3 minutos más.
- 7) Para servir, ponga una bola de arroz en un tazón. Ponga las verduras salteadas arriba, y luego las tiras de huevo. Adorne con semillas de ajonjolí.

Esta receta fue desarrollada a través de comer mejor, sentirse mejor, una sociedad de la comunidad basada en la escuela que crea ambientes escolares saludables a través de una alimentación saludable y una vida activa (financiado por SNAP-Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria).