

## Salteado Indio Veggie Frank

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla en cubos
- 2 cucharaditas cilantro picado
- 1 cucharadita polvo de curry
- 1 cucharadita pasta de ajo y jengibre
- ½ taza de cada pimiento rojo y verde, en cubos
- ½ taza de champiñones, en rodajas
- 1 cucharadita jugo de limon
- 4 tazas de arroz integral cocido
- 1 lata salchichas de verduras, escurridas, enjuagadas y cortadas en rodajas diagonalmente



### Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)  
Servings Per Container 5

Amount Per Serving			
<b>Calories</b>	330	<b>Calories from Fat</b>	35
		<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b>	4g		6%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		
<b>Cholesterol</b>	0mg		0%
<b>Sodium</b>	340mg		14%
<b>Total Carbohydrate</b>	50g		17%
Dietary Fiber	4g		16%
Sugars	2g		
<b>Protein</b>	28g		
<b>Vitamin A</b>	15%	<b>Vitamin C</b>	60%
<b>Calcium</b>	4%	<b>Iron</b>	40%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

### Direcciones:

1. Use una cacerola plana antiadherente a fuego medio. Caliente el aceite en la cacerola. Agregue la cebolla y revuelva hasta caramelizado.
2. Agregue el cilantro y revuelva hasta que se incorpore a las cebollas y el líquido se ha evaporado.
3. Agregue la pasta de jengibre y ajo, revolviendo los ingredientes hasta que incorporado a los ingredientes anteriores.
4. Agregue curry en polvo, champiñones y pimiento morrón y sofríe durante unos minutos.
5. Agregue las salchichas de verduras. Una vez que los enlaces son dorados dorar agregue jugo de limón y cocine a fuego lento por unos minutos. Sirva encima de arroz integral cocido.