

# Fideos Fríos Con Maní y Sésamo Picantes



Photo Credit: Bina Goyakdosh

*Estos fideos son rápidos de preparar y muy saciantes, gracias a una abundante cucharada de mantequilla de maní.*

**Raciones: 3-4**

## **Ingredientes:**

- 4 onzas de espaguetis integrales crudos (aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de paquete)
- 1 pepino mediano, rallado
- 2 zanahorias grandes, ralladas
- $\frac{1}{2}$  pimiento rojo, en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, picados
- $1\frac{1}{2}$  cucharaditas de jengibre, rallado o picado
- $\frac{1}{3}$  taza de mantequilla de maní sin sal
- Puede sustituirse por mantequilla de anacardos o mantequilla de girasol o tahina
- 3 cucharadas de agua caliente
- $1\frac{1}{2}$  cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de zumo de lima
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo
- 1 cucharada de cebolletas o cebollín
- Opcional: 2 cucharaditas de aceite picante

# Fideos Fríos Con Mani y Sésamo Picantes

## Materiales:

- Olla
- Colador
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Bol mediano para mezclar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchara mezcladora
- Rallador
- Procesador de alimentos (opcional)

## Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y frótelas con jabón durante al menos 20 segundos. Acláralas y sécalas.
2. Poner una olla con agua a hervir para cocer los fideos, según las instrucciones del paquete.
3. Mientras tanto, prepare el ajo y el jengibre. Añádelos a un bol junto con la mantequilla de maní, el zumo de lima y el agua caliente.
4. Remover para mezclar, dejando que el agua caliente afloje la mantequilla de maní. A continuación, añada la salsa de soja baja en sodio y el aceite de sésamo. Añada el aceite picante o salsa picante sriracha que prefiera.
5. Escorra los fideos y mézclelos con la salsa.
6. Agregue el pepino rallado, las zanahorias y el pimiento.
7. Si los fideos están calientes, se pueden tomar enseguida o refrigerar durante una hora. Así la salsa se espesará.
8. Vuelva a mezclar los fideos antes de servir. Adorne con semillas de sésamo y cebolletas.

Recipe adapted from: <https://thewoksoflife.com/peanut-noodles/>

### Virtual Smart Living Initiative

This project was supported, in part by grant number 90INNU0027, from the Administration for Community Living, U.S. Department of Health and Human Services, Washington, D.C. 20201. Grantees undertaking projects with government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official ACL policy.