

Deabril: Rápido y Fácil lechuga Wraps •

Tiempo total: 40 minutos Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de pavo molido
- 2 castañas de agua pueden pre-cortados en cubitos
- 1/2 taza de hongos blancos en cubos
- 1/2 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados o triturado
- 3 cucharadas de salsa Hoisin (en el pasillo de alimentos orientales)
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 3 cucharadas de salsa de soja, baja en sodio
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cabezas mantecosa local de lechuga, enjuagados y palmearon secos:



llegar

Comience por cortar en cubitos pimiento rojo, champiñones, y castañas de agua (a menos que haya comprado previamente cortado en dados). Dejar de lado.

Picar el ajo, y luego en un tazón pequeño, mezcla el ajo, la salsa de soja, sal y salsa hoisin.

Dejar de lado.

Añadir el aceite de sésamo a una sartén grande o wok puesto sobre fuego medio-alto.

Agregue el pavo molido y cocine durante 5 minutos, usando una espátula para desmenuzar la carne. Añadir los champiñones y el pimiento rojo y cocinar durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que el pavo ya no es de color rosa y las setas han comenzado a ablandarse.

Añadir la mezcla de salsa a la sartén y revuelva para cubrir todos los ingredientes. Cocine durante 3 minutos para permitir que la salsa se espese ligeramente. Añadir las castañas de agua, y darle toda la sartén un último revuelo. Retíralo del calor.

Para servir: Hojas de lechuga divisoria entre las placas. Cuchara una pequeña cantidad del relleno en cada hoja de lechuga y ligeramente rodar para comer.



..... ..cut aquí

INICIO ENCUESTA: llenar y devolver esta encuesta a su maestra.

1. ¿Sus niños ayudan a preparar esta receta?

(circule uno) Sí NO

2. ¿Su familia disfruta de preparación receta de este mes?

 Sí NO

3. ¿Es la primera vez que los miembros de su familia han tratado de esta verdura / fruta?

 Sí NO

4. ¿Los miembros de su familia a aprender nuevos hechos o información sobre la fruta o verdura de este mes?

 Sí NO

5. ¿Su familia como elemento destacado de este mes?

 Sí NO