

Salteado de chayote y vegetales

TIEMPO: 15 MINUTOS
PORCIONES: 4



INGREDIENTES:

- 2 chayotes pelados y cortados en juliana
- 1 zanahoria pelada y cortada en juliana
- 1 ajo
- 4 hojas de col o repollo chinos
- 200 gr. de champiñones cortados a la mitad
- 100 ml de aceite de sésamo
- 100 gr. de frijoles germinados
- 200 ml de salsa de soya
- 1 pimiento rojo picado en juliana

Preparación

- Cortar en juliana los vegetales: el chayote, la zanahoria, el ajo y las hojas de col o repollo chinos y el pimiento.
- Cortar los champiñones en láminas.
- Calentar el aceite de sésamo en un wok y agrega los vegetales.
- Saltear a fuego alto, removiéndolos constantemente. Agregar la salsa de soya.
- Agregar a los vegetales anteriores, los champiñones y los frijoles germinados.
- Cocina durante dos o tres minutos más, mezclando los vegetales de forma envolvente.
- Sirve de inmediato.

