

Peanut Noodle Stir Fry

8 Servings

Ingredients

- 1 lb **egg noodles**, uncooked
 - 1 Tbs **olive oil**
 - 2 (15 oz) cans or 2 (16oz.) bags of frozen **mixed vegetables**, drained & rinsed (if using canned)
 - 1 ½ cups of **water**
 - ½ cup light **barbecue sauce**
 - 2 ½ Tbs **natural** (no sugar added) **peanut butter**, unsalted
 - ½ cup roasted **peanuts**, unsalted, chopped
 - 2 Tbs **low-sodium soy sauce**
 - 1 tsp **pepper**
 - 4 cloves **garlic**, minced
 - 2 tsp **fresh ginger**, grated (or ¾ teaspoon of ginger powder)
 - 1 tsp **chili powder**
 - 4 stalks of **scallions**, chopped
- For additional flavor try adding 1 tsp of **Asian 5 Spice Seasoning**

Instructions

1. Cook egg noodles according to package directions. Drain well.
2. Heat a large nonstick skillet over medium heat. Add oil and cook garlic, fresh ginger if using, scallions if using, salt, and chili powder until golden, about 1 minute.
3. Add vegetables and water. Cook until vegetables heat through, about 3 minutes. Add barbecue sauce, soy sauce, and peanut butter; stir until sauce is smooth.
4. Toss sauce and vegetables with egg noodles and chopped peanuts.



Nutrition Information

Serving Size: 1½ cups

Calories: 350
Total Fat: 12g
Saturated Fat: 2g
Protein: 13g
Sodium: 320mg
Carbohydrates: 49g
Fiber: 2g

Fideos Salteados con Salsa de Maní

8 Porciones

Ingredientes

- 1 lb **fideos de huevo** (sin cocinar)
 - 1 cucharada de **aceite de oliva**
 - 2 latas (15 oz) ó 2 bolsas (16 oz) de **vegetales mixtos** congelados, (enjuagados y escurridos si usa de lata)
 - 1 ½ tazas de **agua**
 - ½ taza de **salsa de barbacoa light** (reducida en azúcar)
 - 2 1/2 cucharadas de **mantequilla de maní natural**, sin sal y sin azúcar agregado
 - 2 cucharadas de **salsa de soya baja en sodio**
 - 1 cucharadita de **pimienta**
 - ½ taza de **maní asado**, sin sal y picado
 - 4 dientes de **ajo**, picados
 - 2 cucharaditas de **jengibre fresco**, rallado (o ¾ cucharadita de jengibre en polvo)
 - 1 cucharadita de **chile en polvo**
 - 4 tallos de **cebollín**, picados
- Para agregar más sabor, pruebe agregar 1 cucharada de nuestro **Condimento Asiático 5 Especies**

Preparación

1. Cocine los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escurra bien.
2. Caliente una sartén grande sobre fuego medio. Agregue el aceite y cocine el ajo, jengibre, cebollín, sal y chile en polvo por 1 minuto.
3. Agregue los vegetales y el agua. Cocine hasta que los vegetales se calienten, como 3 minutos. Agregue la salsa de barbacoa, salsa de soya y mantequilla de maní y cocine hasta que la salsa esté uniforme.
4. Mezcle la salsa con los fideos. Espolvoree con el maní picado.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1½ tazas

Calorías: 350
Grasa Total: 12g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 13g
Sodio: 320mg
Carbohidratos: 49g
Fibra: 2g