

Cabbage Stir-Fry

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil (or cooking oil of choice)
- 1 cup chopped onion
- 2 medium green peppers, chopped
- 1 small head cabbage, chopped
- 2 cloves garlic, chopped (or 1/2 teaspoon of garlic powder)
- 2 tablespoons soy sauce, low-sodium



Instructions:

1. Wash hands with soap and water.
2. Wash green peppers and cabbage before chopping.
3. Heat oil in a large skillet.
4. Add onions, peppers, cabbage, and garlic to skillet and cook over medium heat until vegetables are tender.
5. Add soy sauce and stir until sauce boils.
6. Refrigerate leftovers.

Zesty Asian Chicken Salad

Ingredients:

- 3 Chicken Breasts boneless, skinless, cooked and chilled
- 3 stalks Green Onions sliced
- 1 1/2 cups Broccoli cut into florets
- 2 Carrots Medium
- 1 Red Bell Pepper cut into strips
- 2 cups Cabbage shredded
- 1/2 cup Asian Salad Dressing fat-free or of Sesame Salad Dressing
- 1/4 cup Orange Juice
- 1/4 cup Cilantro fresh, chopped



Instructions:

1. Cut chicken breasts into small strips and place in a medium bowl with onions, broccoli, carrots, bell peppers, and cabbage.
2. In a small bowl, stir together dressing and juice. Pour over salad and toss well to coat. Stir in cilantro. Serve at room temperature.

Salteado de col

Ingredients:

- 1 cucharada de aceite vegetal (o aceite de cocina de su elección)
- 1 taza de cebolla picada
- 2 pimientos verdes medianos, picados
- 1 repollo pequeño, picado
- 2 dientes de ajo picados (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio



Instructions:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lavar los pimientos verdes y el repollo antes de picarlos.
3. Calentar el aceite en una sartén grande.
4. Agregue cebollas, pimientos, repollo y ajo a la sartén y cocine a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas.
5. Añade la salsa de soja y revuelve hasta que la salsa hierva.
6. Refrigerar las sobras.

Ensalada de pollo asiática picante

Ingredients:

- 3 Pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, cocidas y refrigeradas
- 3 tallos de cebollas verdes en rodajas
- 1 1/2 tazas de brócoli cortado en floretes
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Pimiento rojo cortado en tiras
- 2 tazas de repollo rallado
- 1/2 taza de aderezo para ensalada asiática sin grasa o de aderezo para ensalada de sésamo
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1/4 taza de cilantro fresco picado



Instructions:

1. Corte las pechugas de pollo en tiras pequeñas y colóquelas en un recipiente mediano con cebollas, brócoli, zanahorias, pimientos morrones y repollo.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo y el jugo. Vierta sobre la ensalada y revuelva bien para que se impregne bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.