

Ramen arcoíris

Ingredientes:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 cucharada de aceite | 1 paquete de fideos ramen |
| ½ cebolla cortada en dados | 2 tazas de espinacas o col rizada |
| 2 tallos de apio cortados en dados | 1/2 paquete para sazonar de ramen |
| 2 zanahorias pequeñas cortadas en dados | Pimienta y ajo en polvo a gusto |
| 1 pimiento Morrón cortado en dados | |
| 1 lata de pollo escurrido | |
| 3 tazas de caldo (de pollo, de verduras, de ternera) | |

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Cocine la cebolla, el apio, la zanahoria y el pimiento hasta que estén tiernos (unos 5 minutos).
2. Añada el pollo en lata escurrido, el ajo y la pimienta y cocine durante 1 minuto.
3. Añada caldo. Deje que hierva. Añada los fideos de ramen y cocine durante 3 minutos.
4. Agregue 1/2 paquete para sazonar y espinacas/col rizada. Cocine durante 3 minutos.
5. Sírvalo caliente. Rinde 4 porciones.

Puede añadir más verduras (hongos, calabacines, calabaza, etc.).

Rainbow Ramen

Ingredients:

1 tablespoon oil	1 package ramen noodles
½ onion, diced	2 cups spinach or kale
2 stalk celery, diced	½ seasoning packet from ramen
2 small carrots, diced	Pepper and garlic powder to taste
1 bell pepper, diced	
1 can chicken, drained	
3 cups broth (chicken, veggie, beef)	

Directions:

1. In a large pot over medium heat, heat oil. Cook onion, celery, carrot, and pepper until tender (about 5 minutes).
2. Add drained canned chicken, garlic, pepper cook 1 minute.
3. Add broth. Bring to a boil. Add ramen noodles and cook for 3 minutes.
4. Add ½ seasoning packet and spinach/kale. Cook for 3 minutes.
5. Serve hot. Serves 4.

Can add more vegetable (mushrooms, zucchini, squash, etc).



COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT