

Verduras Salteadas con Tofu

Pruebe esta deliciosa receta con cualquier combinación de verduras que tenga a mano y disfrute del aporte extra de proteínas del tofu. También está muy bien si se sirve sobre arroz cocido.

Hace: 4 porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos

Fuente: Extensión Cooperativa de la Universidad de Cornell en Nueva York
Imagen: pexels.com

Ingredientes

- Paquete de 10½ onzas de tofu firme
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de brócoli o espinacas frescas, cortadas
- 6 zanahorias medianas cortadas en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
- 1 pimiento verde mediano picado
- 3 tallos de apio cortados en trozos de ¼ de pulgada
- 1 cebolla mediana picada
- 2 tazas de col rallada
- 1 cucharada de salsa de soja ligera, opcional

Direcciones

1. Envuelva el tofu en varias capas de papel de cocina; presione ligeramente para eliminar el exceso de humedad. Cortar el tofu en cubos. Reservar.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
3. Añadir el ajo y cocinar durante 2 minutos. Añada el tofu, el brócoli o las espinacas, las zanahorias, el pimiento verde, el apio, la cebolla y la col. Añada 2 cucharadas de agua.
4. Tapar y cocinar de 10 a 15 minutos hasta que estén tiernos. Añadir pequeñas cantidades de agua según sea necesario a lo largo de la cocción.



Pequeños Cambios, GRAN Diferencias!

Haga clic en la imagen para ver el video de la receta o visite snapedny.org



Información Nutricional

Tamaño de la porción:	1 taza
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	156
Grasa Total:	6 g
Grasas Saturadas:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	92 mg
Carbohidratos Totales:	18 g
Fibra dietética:	7 g
Azúcares totales:	6 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	11 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	260 mg
Hierro	2.34 mg
Potasio	0 mg

Utensilios necesarios

- Sartén grande
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tazas y cucharas de medir
- Plato para servir

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de los ingredientes sin aceite ni condimentos: \$6.34

Coste medio/porción: \$1.58

Hace: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones de la dieta, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes

<input type="checkbox"/>		Añade 1 a la Compra Paquete de 10.5 onzas de Tofu Firme	<input type="checkbox"/>		Añade 1 a la Compra Cebolla Mediana
<input type="checkbox"/>		Añade 1 a la Compra Ajo	<input type="checkbox"/>		Añade 1 a la Compra Repollo Rojo o Verde
<input type="checkbox"/>		Añade 1 a la Compra Brócoli	<input type="checkbox"/>		Añade 1 a la Compra Salsa de Soya
<input type="checkbox"/>		Añade 6 a la Compra Zanahorias			
<input type="checkbox"/>		Añade 1 a la Compra Pimiento Verde Mediano			
<input type="checkbox"/>		Añade 3 a la compra Tallos de Apio Frescos			

Mis notas de cocina