



Vegetales Salteados con Tofu

Ingredientes:

- 1 paquete de 10½-onzas de tofu
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de brécol o espinacas frescas cortadas
- 6 zanahorias medianas en rebanadas de ¼ pulgadas
- 1 pimienta verde picado
- 3 tallos de apio americano “celery” cortado en pedazos de ¼ pulgada
- 1 cebolla mediana picada
- 2 tazas de repollo rallado
- 1 cucharada de salsa soya baja en sodio si lo desea

Instrucciones:

1. Envuelva el “tofu” en papel toalla y remueva el exceso de agua. Corte el “tofu” en cubitos. Ponga a un lado.
2. Caliente el aceite en un sartén a fuego moderado.
3. Añada el ajo y sofríalo por dos minutos. Añada el “tofu”, el brécol, las zanahorias, el pimienta verde, el apio, la cebolla y el repollo. Añada 2 cucharadas de agua.

Cubra y cocine de 10 o 15 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Si es necesario, agregue un poco de agua mientras se cocina.

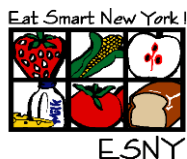
4. Si desea, agréguele salsa soya.

Rinde: 4 porciones (1 taza)

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City

Nutrition Facts			
Serving Size: 1 cup			
Servings Per Recipe: 4			
Amount Per Serving			
Calories	156	Calories from Fat	53
% Daily Value *			
Total Fat	6g		10%
Saturated Fat	1g		6%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	92mg		4%
Total Carbohydrate	18g		6%
Dietary Fiber	6g		25%
Sugars	7g		
Protein	11g		
Vitamin A	304%%	Vitamin C	112%
Calcium	26%	Iron	13%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
	Calories:	2000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
34% calories from fat			
Analysis based on recipe without soy sauce.			
Analysis based on recipe with broccoli not spinach.			

Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.



In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA’s Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

