

# "Rainbow of Vegetables" Stir Fry

**COOKING OIL**  
(1 Tablespoon)

Canola oil  
Olive oil  
or  
Vegetable oil

---

**FLAVORING**  
(1 Tablespoon)

Garlic, minced  
or  
Ginger, grated

**RED/ORANGE VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup)

Peppers  
Carrots  
Radish  
Beets  
Tomatoes

**YELLOW/WHITE VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup)

Peppers  
Cauliflower  
Corn  
Onions  
Squash  
Beans  
Eggplant  
Mushrooms

**PURPLE VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup)

Cabbage  
Eggplant  
Kohlrabi

**GREEN VEGETABLES**  
(Amount: use 1 cup)

Asparagus	Beans
Peppers	Leeks
Broccoli	Scallions
Cabbage	Kohlrabi
Celery	Spinach
Zucchini	Verdolago
Kale	Callaloo
Turnip Greens	Peas
Collard Greens	

**FLAVORFUL NUTRITIOUS ADDITIONS**

Fruits: Apple Pears Peach Nectarines (Up to 1 cup)

Tofu Olives Beans (Up to 1/2 cup)

Walnuts Almonds Sunflower Seeds (Up to 1/4 cup)

**SEASONINGS/HERBS**

Fresh herbs (chopped) (1-2 Tablespoons)  
Basil Cilantro Oregano Mint Dill

Dried herbs (1/2 to 1 teaspoon)  
Thyme Dill Black Pepper Rosemary  
Hot Pepper

1. **GET READY!** Choose one or more vegetables from each color group. Vegetables can be fresh, frozen or canned. Cut vegetables into thin slices 1 to 2 inches long.
2. **GET THE PAN HOT!** Heat oil in a large skillet over medium heat. Add garlic or ginger.
3. **ADD VEGETABLES and STIR!** Add harder vegetables first (carrots, cabbage, kale, collards, onions, peppers, others). Cook for 6-8 minutes, stirring while you cook. Add more delicate vegetables (such as tomatoes, spinach, mushrooms, fresh corn). Cook and stir for 3 more minutes.
4. **ADD FLAVOR!** Choose 1 to 2 seasonings/herbs to create different tastes.
5. **STEAM BRIEFLY!** Cover pan, lower the heat, and allow to cook for 2-3 minutes until vegetables are tender, and leafy vegetables are wilted. If the stir-fry is getting dry, add 2 Tablespoons of water (or try 1 Tablespoon of lite or low sodium soy sauce along with the water).
6. **ADD VARIETY!** Choose 1 or more flavorful nutritious additions to create different recipes. Add 1-2 minutes before removing from heat.

# "Arco Iris de Vegetales" Sofritos

<p><b>ACEITE PARA COCINAR</b> (1 cucharada)</p> <p>De: Canola, Oliva o Aceite Vegetal</p> <hr/> <p><b>SABOR</b> (1 cucharada)</p> <p>Ajo, picado finamente o Gengibre, rallado</p>	<p><b>VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS</b> (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Pimientos Zanahorias Rabanos Remolachas Tomates</p>	<p><b>VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS</b> (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Pimientos Coliflor Maíz Cebollas Calabaza Frijoles</p>	<p><b>VEGETALES MORADOS</b> (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Col Berenjena Kohlrabi</p>	<p><b>VEGETALES VERDES</b> (Cantidad: 1 taza)</p> <p>Espárrago Pimientos Brócoli Col Apio Zuchini Col rizada Hojas de Nabos Hojas suaves de Col rizada</p> <p>Frijoles o Vainitas Puerros Cebollinos Kohlrabi Espinaca Verdolaga Callaloo Arvejas</p>
--	--	---	--	---

**AÑADIDURAS NUTRITIVAS Y SABROSAS**

Frutas: Manzana Peras Durazno Nectarinas (Hasta 1 taza)

Tofu Olivas Habichuelas (Hasta 1/2 taza)

Nueces Almendras Semillas de Girasol (Hasta un 1/4 taza)

**CONDIMENTOS/HIERBAS**

hierbas frescas (picadas) (1-2 cucharadas)  
Albahaca Cilantro Orégano Menta Eneldo

hierbas secas (1/2 to 1 cucharadita)  
Tomillo Eneldo Pimienta Negra Romero Ají o Chile

1. **PREPÁRESE!** Escoja uno o más vegetales de cada color arriba. Los vegetales pueden ser frescos, helados, o enlatados. Corte los vegetales in rodajas delgadas de 1 a 2 pulgadas de largo.
2. **CALIENTE EL SARTÉN!** Caliente aceite en un sartén a fuego mediano. Ponga ajo o gengibre.
3. **AGREGUE VEGETALES Y REMUEVA!** Añada los vegetales más duros primero (zanahorias, col, col rizada, cebollas, pimientos, otros). Cocine de 6-8 minutos, removiendo mientras cocina. Agregue vegetales más delicados (como tomates, espinaca, hongos, maíz frescos). Cocine y remueva por 3 minutos más.
4. **PONGA SABOR!** Escoja 1 o 2 condimentos/hierbas para crear diferentes sabores.
5. **COCINE AL VAPOR BREVEMENTE!** Cubra el sartén, baje la llama de fuego, y deje cocinar por 2-3 minutos más hasta que los vegetales estén suaves. Si el sofrito se está secando, ponga 2 cucharadas de agua (o ponga 1 cucharada de salsa de soya bajo en sodio con el agua).
6. **AÑADA VARIEDAD!** Escoja 1 o más añadiduras sabrosas y nutritivas para crear diferentes recetas. Póngalas 1-2 minutos antes de apagar el fuego.