

"Arco Iris de Vegetales" Sofritos

ACEITE PARA COCINAR (1 cucharada) De: Canola, Oliva o Aceite Vegetal	VEGETALES ROJOS/ ANARANJADOS (Cantidad: 1 taza) Pimientos Zanahorias Rabanos Remolachas Tomates	VEGETALES AMARILLOS/ BLANCOS (Cantidad: 1 taza) Pimientos Coliflor Maíz Cebollas Calabaza Frijoles	VEGETALES MORADOS (Cantidad: 1 taza) Col Berenjena Kohlrabi	VEGETALES VERDES (Cantidad: 1 taza) Espárrago Pimientos Brócoli Col Apio Zucchini Col rizada Hojas de Nabos Hojas suaves de Col rizada
---	--	--	--	---

SABOR (1 cucharada) Ajo, picado finamente o Gengibre, rallado	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 <u>hierbas frescas</u> (picadas) (1-2 cucharadas) Albahaca Cilantro Orégano Menta Eneldo <u>hierbas secas</u> (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.