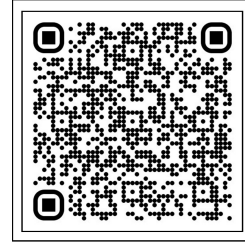




Cornell University
Cooperative Extension
New York City



Vegetales Salteados con Tofu

Ingredientes:

- 1 paquete de tofu de 10.5 onzas
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de brécol o espinacas frescas cortadas
- 6 zanahorias medianas, cortadas en rebanadas de ¼ pulgada
- 1 pimiento verde picado
- 3 tallos de apio, cortados 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 brócoli, las zanahorias, el pimiento 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, 1½ tazas cada una

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City

Nutrition Facts

servings per container

Serving size 1 1/2 cups (330g)

Amount per serving

Calories **150**

% Daily Value*

Total Fat 5g **6%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 250mg **11%**

Total Carbohydrate 20g **7%**

Dietary Fiber 6g **21%**

Total Sugars 9g

Includes 0g Added Sugars **0%**

Protein 9g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 162mg **10%**

Iron 2mg **10%**

Potassium 821mg **15%**

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



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.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.