

Arroz frito con tofu y vegetales

Tiempo de preparación: 10 min

Tiempo de cocción: 15min

Porciones: 4-5

Tamaño de la porción: 1 taza



Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 1 contenedor de 8 onzas de tofu firme, escurrido y en cubos
- 1 cucharada de aceite (canola o vegetal)
- ½ taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 3 tazas de verduras congeladas (descongelar antes de cocinar)
- 2 cucharadas de salsa de soya
- Pimienta negra molida

Instrucciones

1. Rocíe una sartén profunda con aceite en aerosol y colóquelo a fuego medio.
2. Vierta el tofu en cubos en la sartén. Deje que se cocine sin revolver, aproximadamente 5 minutos. Revuelva y continúe cocinando hasta que esté firme, aproximadamente 8 minutos. Transfiera el tofu a otro recipiente y deje a un lado.
3. Vuelva a poner la sartén al fuego y agregue el aceite. Caliente a fuego medio-alto y agregue la cebolla y el ajo. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla esté blanda , aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue el arroz, las verduras y la salsa de soya. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se caliente y los vegetales se ablanden, aproximadamente 5 minutos.
5. Agregue el tofu y cocine aproximadamente 2 minutos para recalentar. Agregue una pizca de pimienta.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

