



Sofrito de vegetales con carne de res, pollo o tofu

Rinde: 6 porciones (1 taza de sofrito y 1 taza de arroz por porción)

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 12 a 18 minutos

Ingredientes

- 6 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de caldo (pollo o vegetales)
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de pimienta negra
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 5 tazas de vegetales frescos cortados (como apio, brócoli, calabacín, cebolla, ejotes, zanahoria, pimiento)
- 2 tazas de carne de res o de pollo cruda y en trozos o ½ paquete (14-16 onzas) de tofu extra firme en trozos pequeños*

Preparación

1. Preparar el arroz de acuerdo a las instrucciones en el paquete. El paquete indica la cantidad de arroz necesario para preparar 6 tazas de arroz cocido.
2. Lavar todos los vegetales.
3. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Mezclar el caldo, la salsa de soya, el almidón de maíz, el ajo en polvo y la pimienta en un recipiente pequeño. Reservar.
5. Calentar 1 ½ cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio alto. Agregar los vegetales. Cocinar durante 5 minutos, revolviendo frecuentemente.
6. Retirar los vegetales de la sartén.
7. Calentar el resto del aceite (1 ½ cucharadita) en la sartén a fuego fuerte. Agregar la carne, el pollo o tofu a la sartén. Revolver hasta que esté bien cocido.
8. Bajar el fuego a medio bajo. Volver a colocar los vegetales en la sartén.
9. Verter la mezcla de caldo sobre los vegetales y la carne/tofu. Cocinar durante 2 minutos, revolviendo constantemente o hasta que el líquido espese.
10. Servir inmediatamente sobre el arroz cocido caliente.
11. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

*Para obtener mejores resultados, prensar el tofu durante al menos 30 minutos para eliminar el exceso de líquido. Para un tofu crocante, espolvorear ligeramente el tofu con almidón de maíz antes de sofreír.

¡Sea creativo! Agregue vegetales congelados en el paso #4 o restos de vegetales cocidos o carne cocida antes del paso #7.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	2 cups (387g)
Amount Per Serving	
Calories	330
<small>% Daily Values*</small>	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 26mg	9%
Sodium 520mg	23%
Total Carbohydrate 55g	20%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	30%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 78mg	6%
Iron 1.98mg	10%
Potassium 705mg	15%

*The % Daily Value (DV) 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.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Bienvenido a Coma bien • Manténgase activo