

La proteína sin grasa es mejor

Sofrito (*stir fry*) de verduras con carne de res, pollo o tofú

Rinde: 6 porciones de 1 taza de guiso y 1 taza de arroz cada una
 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 10 a 15 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de carne, pollo o verduras
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de maicena o fécula de maíz
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de pimienta
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 5 tazas de verduras en rodajas, frescas o congeladas (apio, brócoli, calabacita italiana, cebolla, ejote, zanahoria y pimienta)
- 2 tazas de carne o pollo crudos ó 4 onzas de tofú firme en pedazos pequeños.
- 6 tazas de arroz integral cocido

Preparación:

1. Mezcle el caldo, la salsa de soya, la maicena, ajo en polvo y la pimienta. Póngala a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén y agregue la carne, pollo o tofú.
3. Remueva y cocine a fuego alto hasta que se cuezan bien.
4. Retire la carne, pollo o tofú de la sartén.
5. Coloque las verduras en la sartén. Cocine durante 5 minutos agitando la sartén constantemente.
6. Reduzca el fuego. Regrese la carne, pollo o tofú a la sartén.
7. Vierta la mezcla del caldo sobre las verduras y la carne o tofú. Revolviendo constantemente, cocine durante 2 minutos o hasta que el líquido se espese.
8. Sirva inmediatamente sobre arroz integral cocido.
9. Refrigere las sobras.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (363g)	
Servings Per Container 6 (Tofu)	
Amount Per Serving	
Calories 300	Calories from Fat 50
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 54g	18%
Dietary Fiber 6g	24%
Sugars 3g	
Protein 9g	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (373g)	
Servings Per Container 6 (Beef)	
Amount Per Serving	
Calories 370	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 54g	18%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 3g	
Protein 14g	

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (382g)	
Servings Per Container 6 (Chicken)	
Amount Per Serving	
Calories 320	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 54g	18%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 3g	
Protein 15g	

