

Simple Vegetarian Stir Fry with Tofu

Makes 4-6 servings

Prep Time: 20 mins

Ingredients:

1 bunch of large whole carrots (sliced)

Half of a head of cabbage (chopped)

A bunch of Bok Choy (sliced)

1 whole yellow or white onion (chopped)

1 block of firm or extra firm tofu (drained and blotted with paper towel, then cubed)

2 tbsp cooking oil

White Rice, Brown Rice, or Quinoa

For Stir Fry Sauce:

2 tsp soy sauce

2 tsp sesame oil

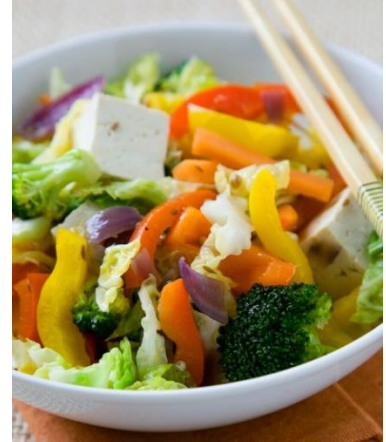
1 tsp white wine vinegar or vinegar on hand

3 garlic cloves minced fine

1 tsp corn starch

¼ cup broth

Salt & Pepper to taste



1. Wash and prepare all the vegetables and tofu.
2. Cook rice of choice based on directions provided on the bag.
3. For the stir fry sauce, mix all ingredients and set aside.
4. Heat pan on medium heat and add one tablespoon of cooking oil
5. Add tofu, sauté for about 5 minutes moving around often. Season with salt and pepper.
6. Remove tofu and set aside. Add another tablespoon of oil and add in broccoli, carrots, and onion. Sauté for about 10 minutes. Add the cabbage and boy choy and cook for an additional 5 minutes. Add the stir fry sauce and tofu. Mix until everything is coated in the sauce.
7. Once the rice of done, place a serving of rice on the plate and top with the stir fry. Enjoy!

Nutrition information per 6 servings: Calories: 245, Carbohydrate: 27g, Dietary Fiber: 6.7g, Protein: 11.6g, Total Fat 10.5 g, Sodium 200mg



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Salteado de Verduras y Tofu

Rinde 4-6 porciones.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

1 manojo de zanahorias enteras grandes (en rodajas)

La mitad de una cabeza de repollo (picada)

Un montón de Bok Choy (en rodajas)

Una cebolla entera amarilla o blanca (picada)

Un bloque de tofu firme o extra firme (drenado y manchado con toalla de papel, luego en cubos)

2 cucharadas de aceite de cocina

Arroz blanco, arroz integral o quinua

Para la salsa saltear:

2 cucharaditas de salsa de soja

2 cucharaditas de aceite de sésamo

1 cucharadita de vinagre de vino blanco o vinagre a mano

3 dientes de ajo picados finos

1 cucharadita de almidón de maíz

1/4 de taza de caldo

Sal & Pimienta al gusto

1. Lave y prepare todas las verduras y el tofu.
2. Cocine el arroz de elección basado en las instrucciones proporcionadas en la bolsa.
3. Para la salsa saltear, mezcle todos los ingredientes y reserve.
4. Caliente la sartén a fuego medio y agregue una cucharada de aceite de cocina
5. Añadir tofu, saltear durante unos 5 minutos moviéndose a menudo. Sazona con sal y pimienta.
6. Retire el tofu y reserve. Agregue otra cucharada de aceite y agregue brócoli, zanahorias y cebolla. Saltee durante unos 10 minutos. Agregue el repollo y el niño choy y cocine durante 5 minutos adicionales. Agregue la salsa salteado y el tofu. Mezcle hasta que todo esté cubierto en la salsa.
7. Una vez hecho el arroz, coloque una porción de arroz en el plato y cubra con el salteado. ¡disfrutar!



Información nutricional por porción: Calorías 245, Carbohidratos 27g, Fibra g, Proteínas g, Grasa Total g, Grasa Saturada g, Colesterol 0mg, Sodio mg

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

