

Mixed Vegetable Stir-Fry with Tofu

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 35 minutes

Ingredients:

1 can mixed vegetables, drained
1 block firm tofu, cubed
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon hoisin sauce
1 tablespoon sesame oil
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon ginger, minced
2 cloves garlic, minced
1 bell pepper, thinly sliced
1 cup broccoli florets
Cooked rice for serving
Sesame seeds and green onions for garnish



1. In a bowl, combine cubed tofu with soy sauce, hoisin sauce, and sesame oil. Let it marinate for 15 minutes.
2. Heat vegetable oil in a wok or skillet. Add ginger and garlic, stir-frying for 1 minute.
3. Add marinated tofu and cook until golden brown on all sides.
4. Add drained mixed vegetables, bell pepper, and broccoli. Stir-fry for an additional 3-5 minutes until the vegetables are tender-crisp.
5. Serve the stir-fry over cooked rice. Garnish with sesame seeds and chopped green onions.



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

Mixed Vegetable Stir-Fry with Tofu

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 35 minutes

Ingredients:

1 can mixed vegetables, drained
1 block firm tofu, cubed
2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon hoisin sauce
1 tablespoon sesame oil
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon ginger, minced
2 cloves garlic, minced
1 bell pepper, thinly sliced
1 cup broccoli florets
Cooked rice for serving
Sesame seeds and green onions for garnish



1. In a bowl, combine cubed tofu with soy sauce, hoisin sauce, and sesame oil. Let it marinate for 15 minutes.
2. Heat vegetable oil in a wok or skillet. Add ginger and garlic, stir-frying for 1 minute.
3. Add marinated tofu and cook until golden brown on all sides.
4. Add drained mixed vegetables, bell pepper, and broccoli. Stir-fry for an additional 3-5 minutes until the vegetables are tender-crisp.
5. Serve the stir-fry over cooked rice. Garnish with sesame seeds and chopped green onions.



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

Salteado de Verduras Mixtas con Tofu

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones Tiempo total: 35 minutos

Ingredientes:

1 lata de verduras mixtas, escurridas
1 bloque de tofu firme, cortado en dados
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de salsa hoisin
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de jengibre picado
2 dientes de ajo picados
1 pimiento, cortado en rodajas finas
1 taza de ramilletes de brécol
Arroz cocido para servir
Semillas de sésamo y cebollas de verdeo para decorar



1. En un bol, mezcle el tofu cortado en dados con la salsa de soja, la salsa hoisin y el aceite de sésamo. Déjelo marinar durante 15 minutos.
2. Calentar aceite vegetal en un wok o sartén. Añadir el jengibre y el ajo, salteando durante 1 minuto.
3. Añadir el tofu marinado y cocinar hasta que se dore por todos los lados.
4. Añadir las verduras mixtas escurridas, el pimiento y el brócoli. Saltear durante 3-5 minutos más hasta que las verduras estén tiernas y crujientes.
5. Servir el salteado sobre arroz cocido. Decorar con semillas de sésamo y cebollas verdes picadas.



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

Salteado de Verduras Mixtas con Tofu

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones Tiempo total: 35 minutos

Ingredientes:

1 lata de verduras mixtas, escurridas
1 bloque de tofu firme, cortado en dados
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de salsa hoisin
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de jengibre picado
2 dientes de ajo picados
1 pimiento, cortado en rodajas finas
1 taza de ramilletes de brécol
Arroz cocido para servir
Semillas de sésamo y cebollas de verdeo para decorar



1. En un bol, mezcle el tofu cortado en dados con la salsa de soja, la salsa hoisin y el aceite de sésamo. Déjelo marinar durante 15 minutos.
2. Calentar aceite vegetal en un wok o sartén. Añadir el jengibre y el ajo, salteando durante 1 minuto.
3. Añadir el tofu marinado y cocinar hasta que se dore por todos los lados.
4. Añadir las verduras mixtas escurridas, el pimiento y el brócoli. Saltear durante 3-5 minutos más hasta que las verduras estén tiernas y crujientes.
5. Servir el salteado sobre arroz cocido. Decorar con semillas de sésamo y cebollas verdes picadas.



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