



## SALTEADO DE TOFU Y VEGETALES CON AJO Y JENGIBRE

PORCIONES: 5

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 TAZA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 12 MIN

### INGREDIENTES

- 1 lb. tofu, escurrido
- 2 cda aceite de vegetal
- 1 cebolla pequeña, en rebanadas finas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cda de jengibre, pelado y finamente picado
- 3 tazas de brócoli
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en redondas finas
- 1 pimiento, en rodajas
- ½ taza de agua
- 2 cdas salsa de soja, bajo en sodio

#### Marinada de tofu (opcional)\*

- 4 cda salsa de soja baja en sodio
- 3 cda vinagre de arroz
- 1 cda aceite de sésamo
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cda de jengibre rallado

### INSTRUCCIONES

1. Escurra el tofu y presione entre los artículos pesados para remover el exceso de agua.
2. Si lo desea, combine todos los ingredientes para la marinada\* en un tazón. Agregue el tofu y deje marinar al menos 1 hora o toda la noche.
3. Caliente en aceite en un sartén grande.
4. Agregue las cebollas y cocine por 2 minutos. Agregue el ajo y el jengibre y cocine por otro minuto.
5. Agregue el brócoli, las zanahorias, y el agua. Cubra y cocine al vapor por 3 minutos, revolviendo con frecuencia.
6. Agregue el pimiento, el tofu, y la salsa de soja. Cocine por 3 minutos más o hasta que los vegetales estén tiernos, revolviendo con frecuencia.
7. Remueva de fuego y sirva solo o con arroz integral o fideos.

### NOTAS:

Los salteados son una excelente manera de usar las vegetales sobrantes.

Receta adaptada de Just Say Yes to Fruits and Vegetables <https://bit.ly/3h0yRe5>

