

TOFU Y HABICHUELAS SALTEADAS CON MAÍZ

Ingredientes



2 cucharadas de aceite vegetal



14 onzas de tofu sólido escurrido, prensado* y cortado en cubos



2 dientes de ajo finamente picados



1 jalapeño sin semillas y finamente picado



4 tazas de legumbres verdes picadas (frescas o congeladas)



1 taza de maíz (fresco, congelado o en lata sin sodio o bajo en sodio que esté escurrido y enjuagado)



2 cucharadas de cebollines picados



1 taza de cilantro picado



2 cucharadas de salsa de soya con bajo contenido de sodio



1 cucharadita de miel



*Opcional: 4 tazas de arroz integral cocido

* Prese el tofu antes de cortarlo en cubos. Coloque en una tabla para picar una sartén o una olla pesada arriba. Levante un lado de la tabla ligeramente para que el líquido drene hacia el fregadero. Deje que repose durante 10 minutos para que drene.

Por porción (por porción, incluye 1 taza de arroz integral):

Calorías: 450; grasas totales: 13 g; grasas saturadas: 2 g; colesterol: 0 mg; sodio: 240 mg; carbohidratos: 67 g; fibra: 9 g; azúcares agregados: 2 g; proteínas 17 g.

Rinde para 4 porciones



1

Caliente una cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.

2

Agregue el tofu y deje cocinar durante 3 a 4 minutos hasta que esté crocante. Revuelva y repita con todas las garniciones.

3

Retire el tofu de la sartén y deje aparte.

4

Agregue una cucharada de aceite en una sartén a fuego medio-alto.

5

Agregue el ajo y el jalapeño, y cocine durante 1 minuto. Revuelva con frecuencia.

6

Agregue las legumbres verdes, el maíz y los cebollines. Mezcle bien.

7

Cocine hasta que las habichuelas estén tiernas durante unos 4 a 5 minutos. Revuelva con frecuencia.

8

Reduzca a fuego medio. Agregue el cilantro, la salsa de soya y la miel. Mezcle bien y cocine durante 1 minuto. Agregue el tofu cocido y mezcle.

9

Para que esta sea una comida completa, sirva cada porción con una taza de arroz integral u otro cereal integral, como el mijo o la cebada.



COMA MUCHAS MÁS VERDURAS

Para obtener recetas, recursos y asistencia alimentaria gratis, llame al **311** o visite nyc.gov/nutrition.



Eric L. Adams
Alcalde
Ashwin Vasan, MD, PhD
Comisionado