



Sofrito de verduras con carne de res, pollo o tofu

Rinde: 6 porciones (1 taza de sofrito y 1 taza de arroz por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 12 a 18 minutos

Ingredientes

- 1 taza de caldo (pollo o vegetales)
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de pimienta negra
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 5 tazas de vegetales frescos cortados (como apio, brócoli, calabacín, cebolla, ejotes, zanahoria, pimiento)
- 2 tazas de carne de res o de pollo cruda y en trozos o 4 onzas de tofu firme en trozos pequeños
- 6 tazas de arroz integral cocido*

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	2 cups (387g)
Amount Per Serving	
Calories	330
	<small>% Daily Values*</small>
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 26mg	9%
Sodium 520mg	23%
Total Carbohydrate 55g	20%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	30%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 78mg	6%
Iron 1.98mg	10%
Potassium 705mg	15%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Lavar todos los vegetales.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Mezclar el caldo, la salsa de soya, el almidón de maíz, el ajo en polvo y la pimienta en un recipiente pequeño. Reservar.
4. Calentar 1 ½ cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio alto. Agregar los vegetales. Cocinar durante 5 minutos, revolviendo frecuentemente.
5. Retirar los vegetales de la sartén.
6. Calentar el resto del aceite (1 ½ cucharadita) en la sartén a fuego fuerte. Agregar la carne, el pollo o tofu a la sartén. Revolver hasta que esté bien cocido.
7. Bajar el fuego a medio bajo. Volver a colocar los vegetales en la sartén.
8. Verter la mezcla de caldo sobre los vegetales y la carne/tofu. Cocinar durante 2 minutos, revolviendo constantemente o hasta que el líquido espese.
9. Servir inmediatamente sobre el arroz cocido caliente.
10. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

* Prepare el arroz de acuerdo a las instrucciones en el paquete. El paquete indica la cantidad de arroz necesario para preparar 6 tazas de arroz cocido.

¡Sea creativo! Agregue vegetales congelados en el paso #3 o restos de vegetales cocidos o carne cocida antes del paso #7.