

Pad Tai Vegetariano

Ingredientes:

- 8 ¼ onzas de fideos pad tai
- 8 ¼ onzas de tofu extra firme
- 5 ¼ de almidón de maíz
- ¼ de cucharadita pimienta negro
- ¼ de cucharadita sal
- ¼ de cucharadita pimienta de cayena
- 2 ¼ de cucharadita aceite de canola
- 2 chiles serranos
- 2 ¼ de cucharadita azúcar morena
- 5 ¼ de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharadas. jugo de lima
- 5 ¼ cucharadita agua
- 6 onzas. guisantes de nieve
- 1 ¾ taza de brotes de soja
- ½ taza de cebolla verde picada



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)		
Servings Per Container 4		
Amount Per Serving		
Calories 310	Calories from Fat 50	
% Daily Value*		
Total Fat 6g	9%	
Saturated Fat 0g	0%	
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	
Sodium 290mg	12%	
Total Carbohydrate 54g	18%	
Dietary Fiber 5g	20%	
Sugars 8g		
Protein 13g		
Vitamin A 4%	Vitamin C 35%	
Calcium 15%	Iron 20%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:		
	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g
Calories per gram:		
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4		

Direcciones:

1. Prepare los fideos siguiendo las instrucciones del paquete; enjuague bien con agua fría, reserve.
2. Combine la maicena con la pimienta, la sal y pimienta de cayena, agregue el tofu en cubos con un poco exprimir jugo de lima, cubrir uniformemente el tofu en el maíz mezcla de almidón.
3. Caliente el aceite en un wok o sartén, sofría el tofu sobre un fuego medio / alto, agitando el wok con frecuencia hasta que el tofu está dorado por todos lados, sacar del wok y dejar de lado.
4. Caliente el aceite en el mismo wok, a fuego medio agregue el chile picado, azúcar morena y salsa de soja, revuelva rápidamente permitiendo que el azúcar se disuelva.
5. Agregue los fideos preparados con el jugo de limón y 2 cucharadas de agua, continúe tirando los fideos a fuego medio / alto.
6. Agregue el tofu preparado, mezcle bien y luego agregue, guisantes, brotes de soja y cebollas verdes, lanzando bien hasta que esté bien caliente.