

Salteado de Shiitake y Tofu

Ingredientes:

- 1 cucharadita de Maicena
- 2 cucharadas. Salsa, soja, césped bajo
- 2 cucharaditas Especia, raíz de jengibre, fresca
- 2 cucharaditas Salsa, chile
- 2 ea. Ajo, clavo, fresco
- 2 ½ cucharadita. Aceite, sésamo
- 2 cucharaditas Aceite de canola
- 14 oz. Tofu, extra firme
- 1 libra de bok choy
- 2 tazas de champiñones picados
- 1 taza de brotes de soja
- ¼ taza de castañas de agua, en rodajas
- ¼ taza de zanahoria rallada



Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 180 Calories from Fat 90

Total Fat 10g **15%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 320mg **13%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 4g

Protein 13g

Vitamin A 130% • Vitamin C 100%

Calcium 30% • 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. Batir la maicena y 1 cucharadita de agua en un tazón. Batir la salsa de soja, el jengibre, el chile, salsa, ajo y aceite de sésamo.
2. Caliente 1 cucharadita. aceite de canola en una sartén grande a fuego medio. Sofreír el tofu durante 7 minutos o hasta que esté dorado; transferir a un plato.
3. Agregue 1 cucharadita. aceite de canola en la sartén y salteado bok choy 4 minutos; transferir a un plato.
4. Agregue el aceite restante al sartén. Champiñones salteados 2 minutos, o hasta que estén tiernos. Devolver tofu y bok choy.
5. Agregue la mezcla de salsa de soja y saltee durante 1 minuto o hasta que esté caliente.