Living Whole Wellness Program

Salteado de Tofu y Verduras

Ingredientes:

6 onzas de Tallarines al estilo asiático
4 tazas de hojas enteras de espinaca
4 tazas de hojas de acelga, picadas en trozos grandes
2 cucharadas. jugo de lima, fresco
2 cucharadas. salsa de soja ligera
1 cucharada. azúcar
Spray para cocinar
4 onzas. sustituto de huevo
1 cucharadita aceite de canola
1 pimiento rojo grande, en rodajas finas
2 dientes de ajo medianos, picados
½ cucharadita hojuelas de pimiento rojo triturado
10.5 oz. tofu ligero, firme o extra firme, cortado en cubitos
2 cebollas verdes cortadas en trozos de 1 ”
2 cucharadas de cacahuetes sin sal, triturados

Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (321g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 45
	% Daily Value*
Total Fat 5g	**8%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	**23%**
Sodium 370mg	**15%**
Total Carbohydrate 33g	**11%**
Dietary Fiber 5g	**20%**
Sugars 5g	
Protein 16g	
Vitamin A 50% •	Vitamin C 150%
Calcium 20% •	Iron 35%

*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. Cocine los fideos siguiendo las instrucciones del paquete. Durante los últimos 2 minutos de tiempo de cocción, agregue las espinacas y las acelgas. Escurrir bien.
2. Para la salsa, combine el jugo de limón, la salsa de soja y el azúcar.
3. Para los huevos rallados, caliente una sartén antiadherente de 30 cm a fuego medio calor. Retirar del fuego y rociar ligeramente con cocción. rociar. Vierta el sustituto de huevo en la sartén, inclinándolo para cubrir el fondo. Cocine durante 20-30 segundos o hasta que el huevo esté listo. Usando una espátula y un sustituto de huevo revuelto mientras se cocina de 10 a 15 segundos, o hasta que esté bien cocido. Retire la sartén y coloque aparte.
4. Aumente el fuego a medio-alto. Agregue aceite y revuelva para cubrir fondo.
5. Cocine el pimiento morrón, el ajo y las hojuelas de pimiento rojo durante 1 minuto o hasta que el pimiento esté tierno, revolviendo ocasionalmente.
6. Agregue el tofu y las cebolletas; cocine de 2 a 3 minutos, o hasta que el tofu se dora ligeramente y se calienta, revolviendo ocasionalmente.
7. Agregue la salsa reservada; cocine por 15 segundos. Agregue los fideos mezcla y ralladuras de huevo; cocine de 1 a 2 minutos, o hasta que este calentado, revolviendo ocasionalmente. Vierta la mezcla sobre una fuente grande para servir y cubra con maní.

Para mas información comuníquese con el departamento de Living Whole Wellness Program (909) 651-4007
livingwhole@llu.edu.