

## Salteado de Tofu y Verduras

### Ingredientes:

- 6 oz de fideos estilo asiático
- 4 tazas de hojas enteras de espinaca
- 4 tazas de hojas de acelga, picadas en trozos grandes
- Salsa-**
- 2 cucharadas de jugo de lima, fresco
- 2 cucharadas de salsa de soja ligera
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de jerez seco
- Trozos de Huevo-**
- Spray de aceite vegetal
- 4 oz de sustituto de huevo
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 pimiento rojo grande, en rodajas finas
- 2 dientes de ajo medianos, picados
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- 10.5 oz de tofu ligero, firme o extra firme, cortado en cubitos
- 2 cebollas verdes cortadas en trozos de 1 "(parte verde y blanca)
- 2 cucharadas de maní sin sal, triturado



### Nutrition Facts

Serving Size 9.5 oz	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
<b>Calories 160</b>	<b>Calories from Fat 45</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 5g</b>	<b>8%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 290mg</b>	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate 23g</b>	<b>8%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 9g	
<b>Protein 9g</b>	
Vitamin A 110%	Vitamin C 110%
Calcium 20%	Iron 10%
*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    300 mg
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:

Cocine los fideos siguiendo las instrucciones del paquete, omitiendo la sal y el aceite; Si usando palitos de arroz. Durante los últimos 2 minutos de tiempo de cocción, agregue espinacas y acelgas. Escurrir bien. Para la salsa, en un tazón pequeño, combine todos los ingredientes. Dejar de lado. Para los huevos rallados, caliente una sartén antiadherente de 30 cm (30 cm) a fuego medio. Retirar del fuego y rociar ligeramente con aceite vegetal en aerosol. Verter sustituto de huevo en la sartén, inclinando para cubrir el fondo. Cocine por 20-30 segundos, o hasta que el huevo esté listo. Con una espátula, "revuelva" el sustituto de huevo mientras se cocina durante 10 a 15 segundos, o hasta que esté cocido mediante. Retire la sartén y reserve. Sube el fuego a medio-alto. Agregue aceite y revuelva para cubrir el fondo. Cocine las hojuelas de pimiento morrón, ajo y pimiento rojo durante 1 minuto, o hasta que el pimiento esté tierno, revolviendo ocasionalmente. Agrega el tofu y cebollas verdes; cocine de 2 a 3 minutos, o hasta que el tofu esté ligeramente dorados y calientes, revolviendo ocasionalmente. Agregar reservado salsa; cocine por 15 segundos. Agregue la mezcla de fideos y el huevo. Cocine de 1 a 2 minutos, o hasta que esté completamente caliente, revolviendo de vez en cuando. Coloque la mezcla en una fuente grande y cubra con maní.

## Ensalada Japonesa Fría De Pepino

### Ingredientes:

2 pepinos medianos  
 ¼ taza de vinagre de arroz  
 1 cucharadita de azúcar  
 ¼ de cucharadita de sal  
 ¼ de cucharadita de salsa picante de ajo  
 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas  
 1 pimiento morrón mediano, sin semillas y cortado en juliana



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE



\*SOY FREE

### Nutrition Facts

Serving Size 5 oz  
 Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 50      Calories from Fat 20

% Daily Value\*

Total Fat 2.5g      4%

Saturated Fat 0g      0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg      0%

Sodium 160mg      7%

Total Carbohydrate 6g      2%

Dietary Fiber 1g      4%

Sugars 3g

Protein 2g

Vitamin A 20%      • Vitamin C 70%

Calcium 2%      • Iron 40%

\*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	300 mg
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:

Pelar los pepinos y dejar rayas verdes alternas.

Cortar los pepinos por la mitad a lo largo: raspar las semillas con una cuchara. Usando un procesador de alimentos o un cuchillo, corte en rodajas muy finas. Colocar en doble capa de toalla de papel y apriete suavemente para eliminar cualquier exceso humedad. Combine vinagre, azúcar, salsa picante de ajo y sal en un tazón mediano, revolviendo para disolver. Añade los pepinos y sésamo; revuelva bien para combinar. Cima con rodajas de pimiento

## Arroz Integral

### Ingredientes:

1 taza de arroz integral, seco  
2 ½ taza de caldo de verduras bajo en sodio



### Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (226g)  
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

**Calories 210**    **Calories from Fat 15**  
% Daily Value\*

**Total Fat 1.5g**    **2%**  
Saturated Fat 0g    **0%**  
Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**    **0%**

**Sodium 105mg**    **4%**

**Total Carbohydrate 43g**    **14%**  
Dietary Fiber 3g    **12%**

Sugars 2g

**Protein 4g**

Vitamin A 0%    •    Vitamin C 0%

Calcium 2%    •    Iron 6%

\*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	300 mg
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:

Hierva 2 ½ taza de caldo de verduras bajo en sodio en una cacerola. Agrega 1 taza de arroz integral. Tape la sartén y cocine a fuego lento durante 40 minutos, revolviendo ocasionalmente asegurándose de que el arroz no pegar. Si ambos vegetales se evaporan antes de que el arroz tierna agregue más agua, ½ taza a la vez. Compruebe cada 5 minutos después de 40 minutos hasta que el arroz esté masticable pero no pulposo.