

Supersalteado de Verduras

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de salsa de soya con contenido bajo de sodio
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 dientes de ajo triturados
- 2 cucharaditas de salsa picante asiática
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 pimienta roja cortada en rodajas finas
- 2 tazas de hongos comunes cortados en rodajas
- 4 minicoles chinas sin hojas (bok choy)
- 1 ramo de cebollitas cortadas en rodajas
- 1 taza de edamame
- 1 taza de tofu duro rallado

INDICACIONES

1. Combine la salsa de soya, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, la cebolla en polvo, el jengibre, el ajo y la salsa picante en un recipiente pequeño. Deje a un lado.
2. Caliente una sartén o un wok sobre fuego medio a alto. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite.
3. Agregue el pimiento y los hongos; revuelva rápido, durante 3 minutos aproximadamente. Agregue el tallo de bok choy, la cebollita y el edamame. Revuelva durante 2 minutos más.
4. Agregue el tofu y las hojas de bok choy y cocine hasta que comience a sofreír.
5. Agregue la salsa y deje hervir. Revuelva y luego apague el fuego.

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(685g)
Amount per serving	
Calories	210
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 580mg	25%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 18g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 854mg	70%
Iron 7mg	40%
Potassium 1724mg	35%

*The % Daily Value 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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™
CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families