



## Sabroso salteado de verduras

### Ingredientes:

- 1 (16 onzas) Paquete de tofu extra firme
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de salsa de soja baja en sodio, dividida
- ¼ taza de jugo de manzana o caldo de verduras bajo en sodio
- 3 tazas de floretes de brócoli, cortados en trozos pequeños
- 2 zanahorias medianas, cortadas en rodajas finas
- 1 (6 onzas) paquete de guisantes congelados, descongelados (o frescos)
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 (8 onzas) lata de castañas de agua en rodajas, sin escurrir
- 2 cucharadas de maicena
- Arroz cocido caliente, fideos espaguetis o fideos soba



**Vea las instrucciones al dorso.**

## Sabroso salteado de verduras continuación

### Instrucciones:

1. Corte el tofu en cubos de 1 pulgada y colóquelo en una bandeja para hornear. En un tazón, combine el azúcar, 3 cucharadas de salsa de soja y jugo de manzana o caldo de verduras hasta obtener una mezcla homogénea. Vierta sobre el tofu y reserve.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, saltee el brócoli, las zanahorias, los guisantes y la cebolla en 1 cucharada de agua durante 1 minuto. Agregue las castañas de agua.
3. Cubra y cocine a fuego lento durante 4 minutos. Retire de la sartén y manténgalo caliente.
4. En la misma sartén, saltee el tofu hasta que esté crujiente. Regrese las verduras a la sartén.
5. Combine 2 cucharadas de salsa de soja y maicena. Mezcle bien y vierta sobre las verduras. Saltee hasta que esté brillante.
6. Sirva sobre arroz o fideos.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!

Visite [marc.org/kcfresh](http://marc.org/kcfresh) para obtener más información y recetas.

