

¡HAGA QUE SUS RECETAS FUNCIONEN PARA USTED!

Cómo sofreír – paso a paso

Esta receta puede ser hecha por menos de \$1 por persona!

Escoja los ingredientes a la derecha y siga las direcciones abajo para hacer un delicioso platillo para cuatro personas.

1. Cocine los granos, siga las direcciones del paquete.
2. Mientras los granos se cocinan, comience a sofreír: primero empiece por cocinar el tipo de carne o pollo, mientras los granos al tiempo requerido. Transfiera a un Tazón. Si está usando tofu o frijoles de edad como proteína, cocine con los vegetales en el paso número 3.
3. Adhiera vegetales a la sartén. Comience con los vegetales duros primero, y mientras se suavizan, adhiera los suaves y continúe cocinando.
4. Adhiera la salsa a los vegetales cocinados hasta que este espeso.
5. Revuelva la carne o pollo. Sirva sobre los granos cocinados.



Ingredientes

GRANOS (1 taza, secos)

- Arroz integral
- Grano cucus entero
- Cebada instantanea
- Arroz, pasta o pasta integral

PROTEÍNA

- Pechuga sin hueso y piel o muslo (cortado en piezas tamaño bocado) -1 lb
- Sirloin o filete (corte en piezas tamaño bocado) - 1 lb
- Filete de lomo de puerco o chuletas sin hueso e Puerco (cortadas a tamaño bocado) - 1 lb
- Tofu extra firme (escurrido y cortado en piezas de una pulgada) - 1 lb
- Frijoles de eda congelados (descongelado y escurrido)- 2 tazas

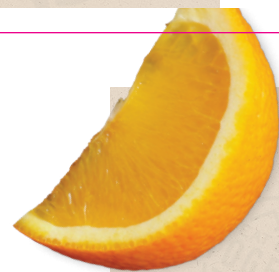
VERDURAS (2 a 3 tazas en total, cualquier combinación)

- Morrón, calabacín o calabaza amarilla, rebanada
- Zanahoria o apio rebanado
- Guisantes, ejotes recortados
- Broccoli o coliflor floretes
- Champiñones o cebolla, rebanada

SALSA (elijá una)

- Salsa de maní o cacahuete: ¼ taza de mantequilla de maní o cacahuete, junto con ½ taza de agua tibia, ¼ taza de salsa de soya baja en sodio, 2 cucharadas de vinagre de sidra y 4 cucharadas de azúcar
- Salsa de limón para sofritos: 3 cucharadas de jugo de limón junto con 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio y 2 cucharilla de maicena

**COOKING
MATTERS**[®]
by SHARE OUR STRENGTH



CONSEJOS DE COOKING MATTERS

- Los Granos Enteros contienen fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes, consumirlos puede ayudar a mantener un peso saludable. ¿No estás Seguro de como identificarlos Granos enteros? Asegúrese que el ingrediente principal sea "Entero."
- Para que duren más, guarde el brócoli y zanahorias en una bolsa de plástico en el refrigerador.
- Usted puede usar vegetales, frescos, congelados o en lata, para este platillo para facilitar las necesidades a bajo costo de su familia.



PARA MÁS CONSEJOS EN COMPRAR O CONSUMIR
COMIDA SALUDABLE.

VISITE CO.COOKINGMATTERS.ORG



SNAP-Ed

Division of Food & Energy Assistance

*This material was funded by USDA's
Supplemental Nutrition Assistance Program -SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.*