

## Garden Stir-Fry Vegetables with Tofu

Makes 4 servings

- 1 10½-ounce package of tofu
- 2 teaspoons vegetable oil
- 1 clove garlic, minced
- 2 cups fresh broccoli or spinach, cut up
- 6 medium carrots, sliced ¼-inch thick
- 1 medium green pepper, chopped
- 3 stalks celery, cut into ¼-inch pieces
- 1 medium onion, chopped
- 2 cups cabbage, shredded
- 1 tablespoon light soy sauce, if desired

1. Wrap tofu in several layers of paper towels; press lightly to remove excess moisture. Cut tofu into cubes. Set aside.
2. Heat oil in large frying pan over medium heat.
3. Add garlic and cook for 2 minutes. Stir in tofu, broccoli or spinach, carrots, green pepper, celery, onion, and cabbage. Add 2 tablespoons of water. Cover and cook 10 to 15 minutes until tender. Add small amounts of water as needed throughout the cooking period.
4. Add soy sauce (if desired).

Nutrients per serving: 1 cup  
Calories 169  
Fat 6 gm  
Cholesterol 0 mg

Sodium 105 (236) mg  
Carbohydrate 23 gm  
Protein 10 gm

## Vegetales Salteados con Tofu

Rinde 4 porciones

- 1 paquete de 10½-onzas de tofu
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de brécol o espinacas frescas cortadas
- 6 zanahorias medianas en rebanadas de ¼ pulgadas
- 1 pimiento verde picado
- 3 tallos de apio americano 'celery' cortado en pedazos de ¼ pulgada
- 1 cebolla mediana picada
- 2 tazas de repollo rallado
- 1 cucharada de salsa soya baja en sodio si lo desea

1. Envuelva el "tofu" en papel toalla y remueva el exceso de agua. Corte el "tofu" en cubitos. Ponga a un lado.
2. Caliente el aceite en un sartén a fuego moderado.
3. Añada el ajo y sofríalo por dos minutos. Añada el "tofu", el brécol, las zanahorias, el pimiento verde, el apio, la cebolla y el repollo. Añada 2 cucharadas de agua. Cubra y cocine de 10 o 15 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Si es necesario, agregue un poco de agua mientras se cocina.
4. Si desea, agréguele salsa soya.

Nutrientes por Porción: 1 taza  
Calorías 169  
Grasa 6 gm  
Colesterol 0 mg

Sodio 105 (236) mg  
Carbohidratos 23 gm  
Proteína 10 gm