

# Vegetable Stir-Fry with Tofu

## Ingredients

- 1 cup brown rice, uncooked
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 pound extra firm tofu, cut into cubes
- 3 cups vegetables, cut into bite-sized pieces (broccoli, bell peppers, onions)
- ¼ cup peanuts, chopped
- ½ cup peanut sauce

## Peanut Sauce ingredients

- 2 tablespoons creamy peanut butter
- 1 ½ tablespoons low-sodium soy sauce
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 tablespoon fresh lime juice
- 1 teaspoon fresh garlic and/or ginger, minced
- ¼ cup water

## Preparation

1. Prepare rice according to package directions.
2. Prepare the peanut sauce. Place peanut sauce ingredients in a microwave safe bowl. Cover, microwave 30 to 60 seconds. Stir until combined.
3. In a large skillet, heat oil at medium heat.
4. Add tofu and sauté until golden (approximately 10 to 12 minutes).
5. Add vegetables to pan and sauté an additional 3 to 4 minutes.
6. Add peanut sauce, stir, and cook another 3 to 4 minutes.
7. Serve over prepared rice and top with chopped peanuts, if desired.

## Nutrition Information

Serves: 4; Calories: 397; Protein: 16.4g;  
Carbohydrates: 48.5g; Fat: 16.4g;  
Sodium: 252.5mg; Fiber: 4.3g



## Verduras sofritas con tofu o pollo

### Ingredientes

- 1 taza de arroz integral sin cocer
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 libra de tofu extra firme (o pollo), cortado en cubos
- 3 tazas de una mezcla de verduras, cortadas del tamaño de un bocado (por ejemplo, 1 taza de brócoli, 1 taza de chile morrón, ½ taza de champiñones, y ½ taza de cebolla verde)
- ¼ taza de cacahuates, picados (opcional)
- ½ taza de salsa de cacahuete (vea la receta a continuación)

### Salsa de cacahuete

- 2 cucharadas de crema de cacahuete tipo suave
- 1 ½ cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de jugo de limón verde fresco
- 1 cucharadita de ajo o jengibre frescos, picados
- ¼ taza de agua

### Preparación

1. Prepare el arroz según las instrucciones en el paquete.
2. Prepare la salsa de cacahuete. Ponga todos los ingredientes para la salsa en un tazón para microondas. Tápelolo. Cocine en el microondas de 30 a 60 segundos y luego mezcle para combinar.
3. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio.
4. Agregue el pollo o el tofu y saltee hasta que quede dorado (aproximadamente de 6 a 8 minutos para el pollo, y de 10 a 12 minutos para el tofu).
5. Ponga las verduras en el sartén y saltee 3 o 4 minutos más.
6. Agregue la salsa de cacahuete, mezcle y cocine otros 3 o 4 minutos.
7. Sirva sobre el arroz cocido y por encima rocíe cacahuates picados, si lo desea.

### Información nutricional

Porciones: 4; Calorías: 397; Proteína: 16.4g;  
Carbohidratos: 48.5g; Grasa: 16.4g; Sodio: 252.5mg;  
Fibra: 4.3g

