

RECIPE

Tofu Stir Fry



Ready in **30 minutes**

Yields **about 2 servings**

Ingredients

- Half of 14 oz block of firm or extra firm tofu, with 2 tsp. teriyaki sauce
- 8 oz frozen veggies
- 4 tsp. teriyaki sauce
- 3/4 cup brown rice
- 1 tsp. canola oil
- Optional: Replace ½ tsp canola oil with ½ tsp sesame oil

Preparation

1. Cook brown rice.
2. Dice tofu into cubes .
3. Heat skillet to medium high heat. Add oil. Once oil is hot, add tofu and cook until browned. Place the tofu in a bowl..
4. Separate frozen veggies into quick cooking and longer cooking groups. Add longer cooking frozen veggies to pan. Once these veggies are hot and look like they're nearly done cooking, add the quick cooking veggies and cook until they are brightly colored and hot.
5. Mix together the tofu and veggies and add 4 tsp. of teriyaki sauce. Cook for 1 -2 minutes.
6. Serve tofu stir fry over brown rice.

RECETA

Salteado asiático con tofu



Listo en **30 minutos**

Rinde **2 porciones**

Preparación

1. Cocine el arroz integral.
2. Corte el tofu en cubitos.
3. Caliente el sartén a fuego mediano/alto. Ponle el aceite. Cuando el aceite esté caliente, agregue el tofu y cocine lo hasta que se empiece dorar. Cuando el tofu se ha dorado, cambialo a un plato hondo.
4. Separe los vegetales congelados en dos grupos: los que toman más tiempo para cocinar, y los que se cocinan rápido. Pon los vegetales congelados en el sartén. Cocínelos hasta que estén calientes y tengan un color vibrante.
5. Pon el tofu en el sartén con los vegetales. Agregue 4 cucharaditas de salsa Teriyaki al tofu y vegetales y cocínalo por 1- 2 minutos.
6. Sirva el arroz integral en un plato y ponga el tofu y los vegetales encima.

Ingredientes

- Mitad de un paquete de 14 oz tofu firme o extra firme, marinado con 2 cucharaditas de salsa Teriyaki
- 8 oz vegetales congelados
- 4 cucharaditas de salsa Teriyaki
- 3/4 taza arroz integral
- 1 cucharadita aceite de canola
- Opcional: Reemplace $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de canola con $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite de ajonjolí.