



# Crisp Asian Tofu & Vegetable Stir Fry

**Serving Size: Serves 4**  
**1 1/2 cups per serving**

*This is a delicious and colorful dish with flavor and fiber!*  
**45 minutes**

## Ingredients

- 1 cup brown rice
- 1/2 pound broccoli
- 2 medium celery stalks
- 1 medium carrot
- 1 clove garlic
- 6 ounces firm tofu
- 2 Tablespoons low-sodium soy sauce
- 1 Tablespoon water
- 1 Tablespoon brown sugar
- 1 Tablespoon cornstarch
- 2 Tablespoons canola oil

## Instructions

1. Wash hands with soap and water.
2. Cook rice following package directions. Set aside. Cover to keep warm. While rice is cooking, make vegetable mixture. Rinse and chop broccoli and celery.
3. Peel, rinse, and chop carrots.
4. Cut tofu into small pieces.
5. Peel paper from garlic clove. Mince into very tiny pieces.
6. In a small bowl, stir together soy sauce, water, brown sugar, and cornstarch. Set aside.
7. In a medium skillet over medium-high heat, add oil. Add garlic and stir. Add chopped vegetables. Stir frequently, until vegetables are tender, about 5-10 minutes.
8. Add tofu. Cook, stirring occasionally, until slightly browned, about 2 minutes.
9. Add soy sauce mixture. Bring to a boil. Turn off heat after 1 minute. Add 1 tablespoon of water at a time if needed.
10. Serve over warm brown rice.

## Materials

- Cutting board
- Measuring cups
- Measuring spoons
- Medium pot with lid
- Medium skillet
- Oven mitt
- Plates
- Sharp knife
- Small bowl
- Spoon
- Vegetable brush
- Vegetable peeler
- Wooden spoon

## Nutrition

### Highlights

*Includes 100% whole grains*

*Good source of protein*

*High in fiber*

*No added sugars*

*Includes vegetables*

*Includes healthy fat*



Total calories: 210 Total fat: 10g Saturated fat: 1g Carbohydrates: 24g Protein: 7g Fiber: 3g Sodium: 250 mg





# Salteado de Vegetales con Tofu

**Porción: Sirve 4 1 ½ taza por porción, 45 minutos**

*¡Este es un plato delicioso y colorido con sabor y fibra!*

## Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- 1/2 libra de brócoli
- 2 tallos de apio medianos
- 1 zanahoria mediana
- 1 diente de ajo
- 6 onzas de tofu firme
- 1/4 taza de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de maizena
- 2 cucharadas de aceite de canola

## Materiales

- Tabla para cortar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Olla mediana con tapa
- Sartén mediano
- Guante de cocina
- Platos
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño
- Cuchara
- Cepillo para verduras
- Pelador de verduras

## Instructions

1. Lavar las manos.
2. Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones en el paquete. Ponga a un lado y cubra para mantenerlo caliente. Mientras se cocina el arroz, haga la mezcla de verduras. Lavé y corte el brócoli y apio.
3. Pelar, lavar y cortar las zanahorias.
4. Cortar el tofu en trozos pequeños.
5. En un tazón pequeño, mezclar la salsa de soya, azúcar y maizena. Coloque a un lado.
6. En un sartén mediano sobre fuego medio añada aceite. Añada el ajo y revuelva. Agregue las verduras picadas. Revuelva con frecuencia, hasta que las verduras estén tiernos, aproximadamente 5-7 minutos.
7. Añada el tofú. Cocineé, revolviendo ocasionalmente, hasta que se dore un poco, aproximadamente 2 minutos.
8. Añada la mezcla de salsa de la soya. Llevar a ebullición. Dejar hervir. Sacar del fuego después de 1 minuto. Agregar 1 cucharada de agua a la vez, si es necesario.
9. Sirva sobre el arroz caliente.
10. A disfrutar! Limpiar y guardar las sobras.

## Información Nutricional

- Incluye 100% granos integrales
- Buena fuente de proteína por parte de el tofu
- Alto en fibra
- Buena fuente de Vitamina C
- Sin azúcares añadidos
- Incluye verduras



Tamaño de la porción: Calorías:210 Grasa Total:10 g Grasa Saturada:1 g Carbohidratos:24 g Proteínas: 7 g Fibra Dietética:3 g Sodio: 250 mg



CalFresh Healthy Living, University of California is funded through a joint agreement among the U.S. Department of Agriculture/Food and Nutrition Service (USDA/FNS), the California Department of Social Services (CDSS) CalFresh and Nutrition Branch, and the University of California Cooperative Extension (UCCE).

These institutions are equal opportunity providers. FNS Nondiscrimination Statement.

**Crisp Asian Tofu & Vegetable Stir Fry-4.24.17**

Number of Servings: 4 (207.68 g per serving)

Amount	Measure	Ingredient
1.00	cup	Rice, brown, long grain, ckd
1/2	lb	Broccoli, bunch, fresh
2.00	ea	Celery, stalk, med, 7.5" - 8" long, fresh
1.00	ea	Carrot, fresh, med
1.00	tsp	Garlic, crushed, wet
6.00	oz	Tofu, firm
1.00	Tbs	Sugar, brown
1.00	Tbs	Cornstarch
2.00	Tbs	Oil, canola
2.00	Tbs	Sauce, soy, Angostura, lite, low sodium
1.00	Tbs	Water, tap

**Nutrients per serving**

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size (208g)	
Servings Per Container	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 210</b>	<b>Calories from Fat 90</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 10g</b>	<b>15%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 250mg</b>	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate 24g</b>	<b>8%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 6g	
<b>Protein 7g</b>	
<b>Vitamin A 60%</b>	<b>Vitamin C 90%</b>
<b>Calcium 10%</b>	<b>Iron 8%</b>
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	