

ZANAHORIAS



CÓMO USAR

Ponga un poco de sal y aceite encima de ellas, y cocínelas en el horno hasta que estén un poco tiernas y crujientes; Córte las en pedazos de tamaño de bocado u rállelas y añádelas a una ensalada o un plato de arroz.

CÓMO ALMACENAR

Quite las tapas verdes y guarde las zanahorias en el refrigerador por lo máximo 2 semanas. Se puede guardar y usar las tapas verdes también.

APOYA

El sistema inmune, la digestión, y la visión.

SALTEADO DE VEGETALES Y TOFU

Sirve: 3

Tiempo de Preparación: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de zanahorias, repollo, pimientos, u otros vegetales estacionales
- 1 taza de cebolla mediana, rebanada
- 2 dientes de ajo, picada en pedazos muy pequeños
- 1 taza de tofu firme
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharilla de aceite
- 1 pizca de pimienta negra



Foto: el Programa de Campeones del Cambio

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite en el sartén por más o menos 1 minuto.
2. Añada la cebolla y el ajo, y cocínelos, revuélvelos con frecuencia, hasta que estén blandos, unos 2 minutos.
3. Añada los otros vegetales y el tofu. Cocínelos por unos 3 minutos hasta que los pedazos estén dorados y empiecen a desprender vapor.
4. Añade la salsa de soja y el agua al sartén. Cubra el sartén y baje el fuego a medio-lento.
5. Continúe a cocinar los ingredientes hasta que ellos estén tiernos, más o menos 5-10 minutos. Añade la pimienta negra.

Adaptada de *The Tenderloin Cooking School Cookbook* via EatFresh.org