

Sofrito de Vegetales y Pavo

Esta receta contiene más de un tipo de fruta o verdura, enriquecidos con diferentes nutrientes. Pruebe las diferentes clases y colores.

Ingredientes:

- 1 diente de **ajo**, pelado y cortado o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1/2 cucharadita de **sal**
- 2 tajadas delgadas de **jengibre entero**, picadas
- 1 a 2 tazas de **pavo**, corte en cubos de 1/2 pulgada
- 2 tazas de **vegetal** picado, fresco, congelado o enlatado, como apio, champiñones, castañas de agua, o "bok choy"
- 1/2 cucharadita de **azúcar**
- 3 tazas de **arroz marrón** cocinado

Preparación:

1. Caliente aceite en una sartén para freír a fuego medio.
2. Añada sal, jengibre entero, ajo, pavo, y vegetales. Sofría por 1 minuto.
3. Reduzca el calor para prevenir que se queme. Añada el azúcar.
4. Cuando los vegetales estén blandos, quite la sartén del calor.
5. Si los vegetales están duros, añada de 1 a 2 cucharadas de agua, cúbralos y cocínelos por 2 minutos más, o hasta que estén tiernos. Sírvalos sobre arroz (o fideos).
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Sirva con la siguiente salsa para sofreír, si lo desea:

- 1 cucharada de Maicena
- 2 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
- 1 taza de consomé de pollo o agua

Mezcle los ingredientes de la salsa. Ponga sobre los vegetales y el pavo al final del cocimiento. Cocine por 30 segundos adicionales, o hasta que la salsa espese un poco.

Notas:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (140g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 1g	
Protein 10g	
Vitamin A 35%	Vitamin C 6%
Calcium 4%	Iron 6%
*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 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

**8 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: Janice Smiley, OSU Oficina de Extensión, Condado de Washington. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2006 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.