

CREAR UN STIR-FRY

Prepare un platillo delicioso Stir-Fry de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada preparado de stir-fry rinde para 4 adultos.

1	Prepare una proteína <ul style="list-style-type: none">• 1–2 tazas de lentejas o frijoles cocidos/cocinados• 1 paquete de tofu firme cortado en cubos (cuadritos) de 1/2 pulgada• 1 libra de pollo, res, o cerdo crudos y cortados en trozos pequeños
2	Marine la proteína <ul style="list-style-type: none">• 1 cucharada de salsa de soya + 1 cucharada de agua, caldo de pollo o jugo de manzana
3	Preparar productos <ul style="list-style-type: none">• 1 cebolla, cortada en trozos + 1 – 2 dientes de ajo, picados + 1 cucharada de jengibre rallado + 2 tazas de verduras frescas de las opciones abajo indicadas:<ul style="list-style-type: none">• Zanahorias• Col• Hongos/champiñones• Apio• Pimiento Verde• Pimiento rojo• Germen de soya (bean sprouts)• Zuquini• Calabaza Amarilla
4	Caliente el sartén a fuego lento (temperatura baja)
5	Haga una salsa o glaseado <ul style="list-style-type: none">• Salsa: 1/4 taza de caldo de verduras o de pollo, 1/4 taza de salsa de soya, 1-2 cucharaditas de azúcar, 2-4 cucharaditas de vinagre.• Glaseado: 2 cucharaditas de fécula/almidón de maíz (maicena), 2 cucharadas de agua, caldo o jugo de manzana.
6	Encienda la llama bajo el sartén a temperatura media alta <ul style="list-style-type: none">• Asegúrese que todos los ingredientes estén a de la mano.

INSTRUCCIONES:

Agregue 2-4 cucharadas de agua o caldo a la olla. Cuando esté caliente, agregue la mitad de la proteína. Stir-fry (freír y revolver) hasta que estén bien dorados y bien cocidos/preparados, aproximadamente 2-3 minutos. Transfiera a un recipiente limpio, agregue más agua, y Stir-fry (freír y revolver) el resto de las proteínas de la misma manera. Transfiera a un tazón. Cocine las proteínas por partes para ayudar a mantener el sartén caliente.

Agregue más agua al sartén. Agregue la cebolla y Stir-fry (freír y revolver) hasta que estén doradas y también crujientes, aproximadamente 1 minuto. Agregue el ajo y el jengibre; revuelva. Agregue la mitad de las verduras y revuelva unos pocos minutos, entonces agregue el resto de las verduras. Stir-fry (freír y revolver) hasta que las verduras estén suaves/blandas y crujientes. No cocine demasiado las verduras.

Regrese la proteína al sartén y revuélvalas en salsa hasta que todo esté bien recubierto con ello. Agregue el glaseado y revuelva hasta que las salsas en el sartén estén brillando.

Sirva inmediatamente con fideos o arroz.

CREAR UN STIR-FRY

RECETAS DE STIR-FRY

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas recetas Stir-fry como estas!

Sabroso Platillo Stir-Fry de verduras

- 1 paquete (16 oz.) de tofu extra firme
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de salsa de soya, dividida
- ¼ taza de jugo de manzana o de caldo de verduras
- 3 tazas de floretes de brocoli, cortados en trozos pequeños como para un bocado
- 2 zanahorias medianas, cortadas en rebanadas/rodajas finas
- 1 paquete (6 oz.) de vainitas de guisante congelado, pero descongelado
- 2 cucharadas de cebollas picadas
- 1 lata (8 oz.) de un tipo de nuez llamado “chestnut” de agua cortado, sin drenar
- 2 cucharadas de fécula/almidón de maíz (maicena)
- Arroz caliente cocido/preparado, fideos espagueti, o fideos “soba”

Corte el tofu en cubos (cuadrados) de una pulgada y colóquelos en una bandeja para hornear. En un tazón, combine el azúcar, 3 cucharadas de salsa de soya, y jugo de manzana o agua hasta que quede suave. Vierta sobre el tofu y colóquelos a un lado. En un sartén grande que esté sobre una temperatura media-alta, Stir-fry (freír y revolver) el brócoli, las zanahorias, las vainitas, y la cebolla en 1 cucharada de agua o caldo por 1 minuto. Agregue en agua la nuez llamado “chestnut”. Tape y cocine a fuego lento por 4 minutos; retire del sartén y manténgalo caliente. En el mismo sartén, Stir-fry (freír y revolver) el tofu hasta que esté crujiente en su parte exterior. Regrese los vegetales al sartén. Mezcle 2 cucharadas de salsa de soya y fécula/almidón de maíz maicena. Mezcle bien y vierta sobre las verduras. Stir-fry (freír y revolver) hasta que esté brillante. Sirva sobre el arroz o fideos.

Rinde 4 porciones

Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:

Sabor a comida Mexicana—Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

Sabor a comida Italiana—Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

Sabor a comida Asiática—Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias—Use romero, salvia, tonillo, y perejil

Pollo Teriyaki

- 2-3 pechugas de pollo
- ½ taza de salsa de soya
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 diete de ajo, picado
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cebolla grande, picada
- 1-2 pimientos verdes cortados
- 1 taza de hongos/champiñones cortados
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de agua

Corte el pollo en cuadraditos (cubos) de una pulgada. Mezcle la salsa de soya, el jengibre, el ajo, ½ taza de agua, y el azúcar en un tazón pequeño. Agregue el pollo y sumérgalo 30–60 minutos. Coloque sobre fuego (temperatura) medio alto, Stir-fry (freír y revolver) el pollo en agua o caldo hasta que esté hecho. Retire del sartén y manténgalo caliente. Agregue verduras al sartén y Stir-fry (freír y revolver) hasta que esté crujientemente suave. Coloque el pollo de regreso en el sartén. Mezcle la maicena y el agua; agrégueles al sartén y cocine hasta que espese. Sirva con arroz integral caliente.

Rinde para 4-6 porciones

Para obtener información sobre cómo pedir versiones imprimibles de este folleto, vaya a extension.usu.edu