Sofrito del Jardin

Makes: 4 Porciones

"Esta es mi receta favorita porque sabe genial y es divertido hacerla. Mi madre, hermanas y yo cultivamos todas las verduras en nuestro jardín," dice Kaitlyn. "Recogemos las verduras por la mañana, las lavamos y las cortamos, luego las tenemos listas para que nuestro padre las sofría cuando llegue a casa a almorzar. Servimos esta receta con quinua cocida y un vaso de leche de soja".

Ingredients

1/2 cup caldo de pollo bajo en sodio
1/2 tablespoon maicena
1 teaspoon salsa de soja, reducida en sodio, libre de trigo
1 tablespoon aceite de ajonjolí
2 cloves ajo (picado)
1 teaspoon jengibre fresco rallado
2 cups brócoli picado
1 1/4 cups calabaza amarilla picada
1 1/4 cups zanahorias (cortadas en tamaños de fósforos)
1 1/4 cups guisantes chinos
1 cup cebolla cortada en rodajas
1 cup pimiento rojo cortado en rodajas

Directions

1. En un tazón mediano, bata a mano el caldo de pollo, maicena y salsa de soja. Póngalo a un lado.

2. En una sartén “wok” (sartén oriental) o cacerola de freír, caliente a fuego moderado alto el aceite de sésamo.

3. Agregue el ajo y el jengibre y cocine durante

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**100**	
Total Fat	4 g	6%
Protein	3 g	
Carbohydrates	15 g	6%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	215 mg	5%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1 3/4 cups

1 minuto.

4. Añada el brócoli, calabaza, zanahorias, guisantes chinos, cebolla y pimiento y cocínelos hasta que estén blandos, por unos 7 a 10 minutos.

5. Agregue la mezcla de salsa de soja, reduzca el calor a una temperatura moderada y continúe cocinando hasta que la salsa se espese.

Notes

Estado: Minnesota

Nombre de la niña: Kaitlyn Kirchner, 9