Enrollados de Lechuga con Tofu Picante

Makes: 10 Servings

"Nací en China y fui adoptada cuando era bebé. Aunque no he vivido en China en mucho tiempo, todavía me gustan los sabores Chinos", dice Jessica. "Este es un plato tradicional Chino, llamado ma-po tofu al que mi mama y yo le agregamos muchos vegetales, por lo tanto es más saludable y más fácil de comer en el almuerzo. La lechuga ayuda a que puedas añadir muchos vegetales porque puedes incluirle cualquier tipo de vegetal que quieras y la doblas como si fuera tortilla."

Ingredients

For the sauce:
1 cup caldo de pollo
6 tablespoons salsa soja baja en sodio
2 tablespoons azúcar
2 tablespoons salsa de ajo con chile
2 tablespoons aceite de ajonjolí
For the tofu:
1 tablespoon aceite vegetal
2 tablespoons ajo fínamente picado
2 tablespoons jengibre fresco, pelado y finamente picado
1 pound pechuga de pollo molida
1 package tofu duro, sin líquido (séquelo con papel toalla) y cortado en cubos
2 tablespoons maicena
1 tablespoon agua
1 cabeza de lechuga tipo "iceberg" con sus hojas separadas
1 pimiento rojo, sin semilla y finamente rebanado
1 pepino mediano, pelado y finamente rebanado
1 zanahoria mediana, finamente rebanada

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**154**	
Total Fat	9 g	14%
Protein	11 g	
Carbohydrates	8 g	3%
Dietary Fiber	2 g	8%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	386 mg	16%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	3/4 cup
Protein Foods	1 ounce

Directions

Para hacer la salsa:

1. En un tazón pequeño, mezcle el caldo de pollo, la salsa soja, el azúcar, la salsa de ajo con chile y el aceite de ajonjolí.

2. Ponga la salsa a un lado, revolviéndola ocasionalmente hasta asegurarse que el azúcar se ha disuelto.

Para hacer el tofu:

1. En una sartén grande caliente el aceite vegetal a fuego medio. Agregue el ajo y el jengibre y sofríalos por un minuto. Agregue el pollo molido y cocínelo, revolviéndolo hasta que el pollo se haya cocido completamente y no se vean partes rosadas, toma alrededor de seis minutos.

2. Agregue el tofu y la salsa preparada anteriormente y cocínelos a fuego lento, cubriéndolos hasta que el tofu esté suficientemente caliente, alrededor de cinco minutos.

3. En un tazón pequeño, mezcle la maicena y el agua. Agregue esta mezcla a la sartén y continúe cocinando lentamente, revolviendo hasta que la mezcla esté caliente, toma alrededor de dos minutos.

4. Sirva un poco de pimiento rojo, pepino y zanahoria en las hojas de lechuga y agregue encima una cucharada de la mezcla de tofu. Enróllelos y disfrute.

Notes

Estado: West Virginia

Nombre de la niña: Jessica Wolfe, 9