

Carne de Cerdo y Tofu en Tazas de Lechuga

Makes: 6 Porciones

"Cuando mi hermanito Galen era un bebé, era alérgico a una gran cantidad de alimentos. Él no podía comer trigo, leche o huevos. Esto significaba que no podía comer pizza o macarrones con queso. Mi madre pasaba mucho tiempo tratando de encontrar alimentos nutritivos que él pudiera comer," dice Rose. "Solía servir un plato de carne de cerdo y tofu sobre el arroz. Me inspiré en ese plato cuando hice esta receta. Se puede servir con arroz integral, pero a mi me gusta comerla con muchas verduras y naranjas en rodajas al lado. Puedes también hacer esto con carne molida de res o de pavo."

Ingredients

3 tablespoons salsa de soja reducida en sodio
1 tablespoon aceite de sésamo
1 tablespoon maicena
2 teaspoons vinagre blanco o de arroz
2 teaspoons jengibre rallado
2 teaspoons azúcar
2 cloves ajo (picado finamente)
2 teaspoons de aceite de oliva
1 pound carne magra de cerdo molida
1 bloque tofu (bien escurrido y cortado en cubos de 1/2 pulgada)
2 cabezas lechuga Romana (limpiada y con las hojas separadas)
 Ingredientes para el condimento: 1 bolsa ensalada de brócoli/col (crudo), además de brotes de soja, cilantro fresco, menta (y rodajas de limón)

Directions

1. Para hacer la salsa: en un tazón pequeño, bata con



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	180	
Total Fat	7 g	11%
Protein	22 g	
Carbohydrates	5 g	2%
Dietary Fiber	1 g	4%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	283 mg	12%

MyPlate Food Groups

Protein Foods	3 ounces
---------------	----------

batidora de mano la salsa de soja, aceite de sésamo, maicena, vinagre, jengibre, azúcar y ajo.

2. Coloque una sartén mediana a fuego moderadamente alto, caliente el aceite de oliva. Agregue la carne de cerdo molida y cocínela, revolviéndola para desmenuzar la carne, hasta que tome un color marrón, aproximadamente por 5 a 7 minutos.

3. Escurra el exceso de aceite de la sartén y añada la salsa a la sartén y cocínela, revolviéndola frecuentemente, hasta que se espese, alrededor de unos 3 minutos.

4. Agregue el tofu y cocine hasta que esté completamente caliente, alrededor de 2 minutos.

5. Para servir, sirva varias cucharadas colmadas de la mezcla de carne de cerdo y tofu en cada lechuga o "taza" luego cubra con ensalada de repollo y brócoli, brotes de soja, cilantro, menta y rodajas de limón.

Notes

Estado: California

Nombre de la niña: Rose Scott, 12